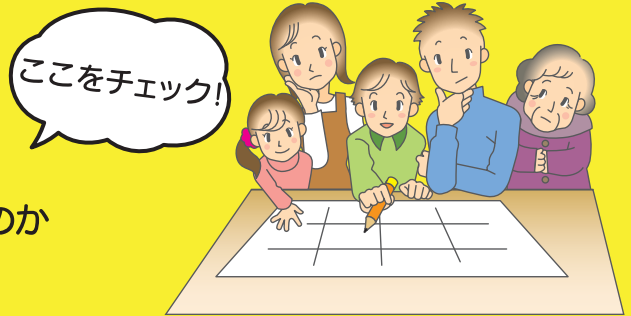




1 災害への備え

(1) 災害について話し合みましょう

- 家の中ではどこが一番安全か
- 災害時の行動や役割分担をどうするのか
- 避難経路、避難所等はどこにあるのか
- 家族間の連絡方法と集合場所はどこにするのか
- 非常持出品の準備・点検はしたのか



(2) 非常持出品、備蓄品

非常持出品、備蓄品の準備は防災の基本です。リストを参考に準備しましょう。
また、食品の賞味期限やラジオなどの電化製品に故障がないかを定期的に点検しましょう。

非常持出品

避難するときに持ち出す最小限の必需品です。あまり重いと避難に支障が出ますので、コンパクトにまとめ、すぐ取り出せるところに保管しておきましょう。

- ヘルメット・防災ずきん 落下物から頭を守るための必需品
- 懐中電灯 停電時や夜間の移動に欠かせない(予備の電池も必要)
- 非常食 乾パンなど、火を通さずに食べられるもの
- 貴重品 預金通帳、健康保険証、免許証、お金、携帯電話、充電器など
- 水 持ち運びに便利なペットボトルなど
- リュックサックなど 非常持出品を入れる。両手が確保できるリュックサックなど
- 携帯ラジオ 小型で軽く、FM と AM の両方を聴けるものがよい(予備の電池も必要)
- 救急用品・薬 常備薬、持病薬、マスク、ばんそうこうなど
- 生活用品 衣類、軍手、ナイフ、ライター、缶切り、タオル、雨具など



備蓄品

災害復旧までの数日間を自足するためのものです。最低でも3日間、可能なら1週間は自足できる量を用意しておきましょう。

- 非常食 そのまま食べられるか、簡単な調理で食べられるもの。缶詰やレトルト食品など
- 生活用品 カセットコンロと予備のガスボンベ、毛布、衣類、トイレトペーパー、ビニール袋、ドライシャンプー、ウェットティッシュなど
- 水 飲料水と生活用水を用意する。飲料水は1人1日3リットルが目安

※日常備蓄について

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておきましょう。