

災害に対する日頃からの心得

災害は突然やってきます！

突然やってくるいざという時のために、備えあれば憂いなし、日頃からの心得と準備が大切です！

- ① 避難の時にもって行くもの（非常持ち出し品）の準備
- ② 備蓄品（7日分程度の飲用水や非常食など生活必需品の買い置きなど）
- ③ 防災マップの確認
- ④ 避難場所の確認

日ごろからの心得と準備

避難のときに持っていくもの（非常持ち出し品）を準備しておきましょう

非常持ち出袋（リュックサックなど）に入れておくもの

<p>□ 飲料水</p>  <p>重くなりすぎないように、最低限（500mlペットボトル2〜3本程度）</p>	<p>□ 非常食</p>  <p>食べやすく、保存期間が長く、調理せずに食べられるもの</p>	<p>□ その他</p> <ul style="list-style-type: none"> □ ホイッスル（笛） □ 厚手の手袋（軍手） □ 衣類（上着・下着・靴下） □ 携帯用カイロ □ ビニール袋・ラップ □ 洗面用具・衛生用品・マスク □ 底の丈夫な靴 □ 乾電池・モバイルバッテリー □ 携帯用トイレ □ ティッシュペーパー・ウェットティッシュ □ 懐中電灯・ランタン □ ラジオ 	<ul style="list-style-type: none"> □ ヘルメット・防災ずきん □ 雨具・防寒具 □ タオル・ハンカチ □ 万能ナイフ・缶切り □ 簡易食器（割り箸、紙皿） □ 生理用品・トイレ用ペーパー
<p>□ 貴重品</p>  <p>現金（公衆電話用に10円硬貨） 通帳・印鑑・健康保険証・免許証の写しなど</p>	<p>□ 医療品等</p>  <p>消毒薬や包帯 三角巾など</p>	 <p>成人男性で 15kg 成人女性で 10kg</p> <p>あくまでも目安です。 自分で持って避難できる量にしましょう。</p>	

家族構成や世帯事情に応じて必要なもの

<p>乳幼児</p>  <p>離乳食 粉ミルク・液体ミルク おむつ おしりふきなど</p>	<p>妊婦</p>  <p>母子健康手帳 脱脂綿 ガーゼ 新生児用品など</p>	<p>高齢者</p>  <p>入れ歯 介護食 大人用おむつなど</p>	<p>疾患のある方</p>  <p>主治医連絡先 持病薬 お薬手帳など</p>	<p>ペット</p>  <p>リード ケージ トイレ用品 ペットフードなど</p>	<p>その他</p>  <p>メガネ コンタクトレンズ 補聴器など</p>
---	--	---	---	---	---

備蓄品を準備しておきましょう

災害発生から数日は、普段通りに買い物ができないことが考えられますので、自分や家族の生活必需品を日頃から十分準備しておく安心です。

<p>□ 日頃の買い置き ▶ いつも食べる保存性のよい食料や水を買い置きし、消費したら買い足す（ローリングストック方式）</p> <p>□ <u>7日分以上の食料</u> ▶ 水を加えて食べられる米（アルファ化米）、缶詰、乾パン、インスタント・レトルト食品、栄養補助食品、お菓子、調味料、スープなど</p> <p>□ 7日分以上の飲料水 ▶ 大人1人当たり1日3リットル</p> <p>□ トイレ用品 ▶ 簡易トイレ、汚物保管用容器、トイレ袋、トイレ用ペーパー</p> <p>□ 燃料 ▶ カセットコンロ、ガスボンベ、固形燃料</p>	<p>□ 毛布・寝袋</p> <p>□ 食品用ラップフィルム</p> <p>□ ポリタンク</p>
--	---

ローリングストック方式

賞味期限切れになってしまう前に消費する、経済的な方法です。



いつも食べてるものだから、もしものときに元気が出るね！