


非常用持ち出し品を用意しておきましょう



かめぼ〜

何を用意すればいいの?? 考えるポイントは4つ 

1. 生活に必要なものでそれがないと不便なもの（例：薬、メガネ、補聴器、おむつ など）
2. 避難をサポートする道具（例：懐中電灯、軍手、着替え、防寒・応急対策グッズ など）
3. 一緒に持ち出すもの（例：貴重品、現金、身分証明書、飲料水・非常食、スマホ、バッテリー など）
4. 感染症対策に必要なもの（例：マスク、ウェットティッシュ、アルコール消毒液 など）

家族構成などによって必要なものは違います。それぞれの家庭に合った備えを！！

小さな子どもには・・・

- ☐ ミルク、哺乳瓶 ☐ 離乳食
- ☐ おむつ、おしりふき
- ☐ 着替え ☐ 抱っこ紐 他
- ☐ ☐



高齢者には・・・

- ☐ 持病の薬 ☐ お薬手帳 ☐ 補聴器
- ☐ 入れ歯、入れ歯洗浄剤 ☐ 杖
- ☐ 大人用紙パンツ 他
- ☐ ☐



女性には・・・

- ☐ 生理用品 ☐ 鏡
- ☐ ヘアブラシ ☐ 化粧品
- ☐ メイク落とし 他
- ☐ ☐



できるだけ荷物は最小限にする。(1～3日間をなんとか過ごせる量だけ)
両手が使えるよう、リュックサック等に入れるのがよい。

年に一度はチェックしましょう

災害が発生すると水道・電気・ガス・通信などのライフラインが止まるかもしれません。
在宅避難をする場合も備えが必要です！

常に家に備えておきましょう(常備品)

◇食料や水 (1人 1 日3ℓ) 【最低3日分できれば1週間分】×家族分



◇生活用品

例：□ティッシュ・トイレトペーパー □ウエットティッシュ □ラップ □ごみ袋
□ポリタンク □カセットコンロ □携帯トイレ □電池 □応急対策グッズ
□常備薬 □ラジオ □懐中電灯 □スリッパ □モバイルバッテリー □軍手



他にも、日用品や家庭で必要なものは日頃から備えておきましょう。

ローリングストック法をはじめましょう

日常食べているものを多めに買って置き、食べたら買い足す行為を繰り返し、常に食べ物が備蓄されているといった

「**食べながら備蓄する**」という方法です。

インスタント食品やレトルト食品及び乾麺(うどん, そば, ラーメン, パスタ等)などや、チョコレート等のお菓子などもよい。



イラスト: 峰山デザイン

「亀阜防災士会」は亀阜校区における防災に関する活動や意見交換・情報交換をしています