

非常用持ち出し品を用意しておきましょう

何を用意すればいいの?? 考えるポイントは4つ

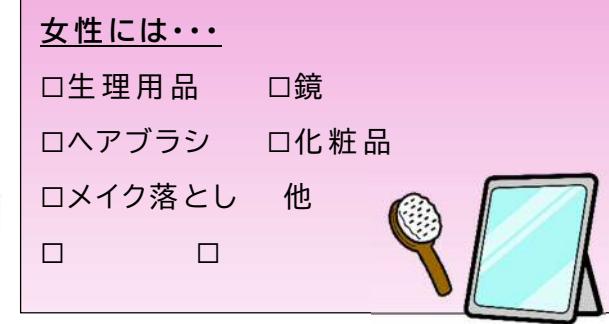
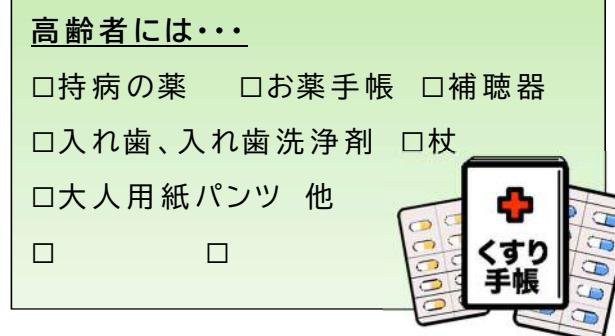
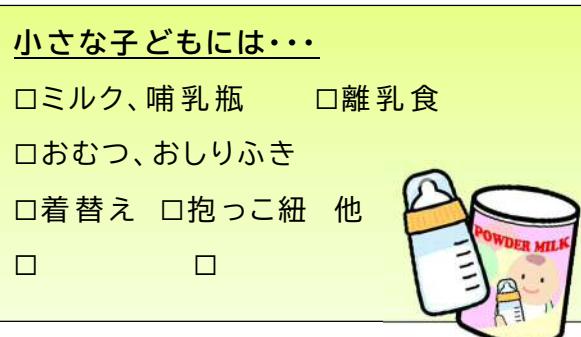


1. 生活に必要なものでそれがないと不便なもの（例:薬, メガネ, 補聴器, おむつ など）
2. 避難をサポートする道具（例:懐中電灯, 軍手, 着替え, 防寒・応急対策グッズ など）
3. 一緒に持ち出すもの（例:貴重品, 現金, 身分証明書, 飲料水・非常食, スマホ, バッテリー など）
4. 感染症対策に必要なもの（例:マスク, ウエットティッシュ, アルコール消毒液 など）



かめば～

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！！



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3㍑) 【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・トイレットペーパー □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おき、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