

6 普段の備えをしっかりと!

Secure your daily routine!

一度浸水すると、水が引くまで孤立してしまう可能性があります。救助が来るまでの間、家族が食べていけるだけの食料品・飲料水の備蓄など、避難生活の準備をしておくことが重要です。

備蓄品の準備

Stockpile preparation

※備蓄品は2階以上に保管しておきましょう。

備蓄品リスト

防災用品

- 給水用のポリ容器・バケツ
- ロープ
- パール
- のこぎり・工具など

燃料

- カセットコンロ (予備ボンベ含む)
- 固形燃料

寝具等

- 毛布
- 寝袋
- キャンプ用テント

命をつなぐために用意しておきたいもの

- 保存がきく食品 (自分が食べやすいもの)
- 常備薬 (持病の薬を含む)
- 飲料水 (ペットボトル)

1人1日3リットルが目安です。また、水分の多い食品(ゼリーなど)と組み合わせることで量を減らすことができます。

7日分用意しましょう。

便利用品

- ドライシャンプー
- 簡易トイレ

非常持出品リスト

防災用品

- 携帯ラジオ
- ヘルメット・防災ずきん
- 軍手
- マスク

貴重品

- 現金(小銭も必要)
- 預(貯)金通帳の写し
- 健康保険証・免許証の写し
- カード類
- 認印・印鑑など

照明等

- 懐中電灯(電池含む)
- マッチ・ライター

医療用品

- 三角きん
- 包帯・ガーゼ
- ばんそうこう
- 消毒液
- ウェットティッシュ(ティッシュ)
- お薬手帳の写し
- マスク
- 体温計

食器類

- はし・スプーン
- 紙皿・紙コップ

便利用品

- 筆記用具
- 新聞紙
- 携帯用トイレ
- ゴミ袋
- キッチン用ラップ
- 使い捨てカイロ
- 雨具
- 手動携帯電話充電器

衣料品

- 衣類(着替え)
- タオル(大小2種類)

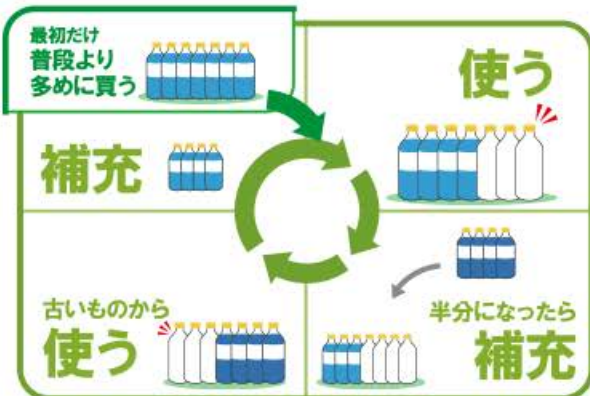
その他

- 個人的に必要なもの
- 粉ミルク
 - 紙おむつ
 - 生理用品
 - 予備のメガネ・補聴器など

内3日分は非常持出品へ

消費しながら備蓄する!

ローリングストックのすすめ



非常用の備蓄品には「気が付いたら消費期限が大幅に過ぎていた」という失敗が起こりがちです。いざ!という時に消費期限が切れていてはせっかくの備えが台無しです。

ローリングストックは、普段使うものを多目に備蓄しておき、**使用したら買い足す**、というサイクルを繰り返すことで、常に新しいものを無駄なく備えておくことができます。



マップの利用方法について

How to use the map

STEP 1

自宅や学校、職場の位置と、浸水状況・浸水開始時間などを確認しましょう。また、町全体で想定される被害状況も確認しましょう。

STEP 2

自宅や学校、職場など普段よくいる場所から最も近い避難場所を確認しましょう。



STEP 3

もし、夜間に地震が発生しても迷わずに避難場所までいけるように、浸水開始時間をふまえて、避難場所までの避難路を決めておきましょう。

STEP 4

実際に避難路を歩いて、危険箇所など気づいたことをマップに書き込んでみましょう。

