

備蓄品の準備

Stockpile preparation

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。

備蓄品リスト

※備蓄品は2階以上に保管しておきましょう。

防災用品

- ☐ 給水用のポリ容器・バケツ
- ☐ ロープ
- ☐ バール
- ☐ 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

内3日分は非常持出品へ

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

- ☐ 三角さん
- ☐ 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）

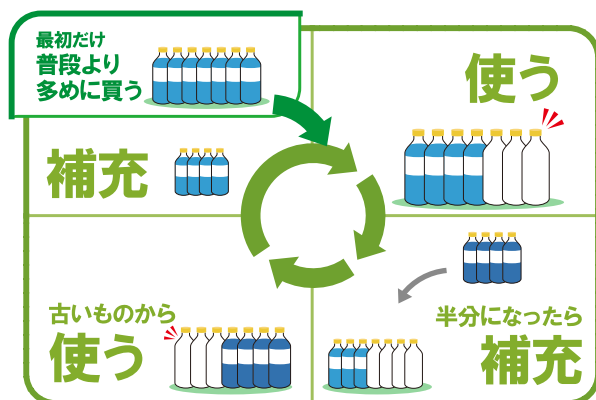
その他

個人的に必要なもの

- ☐ 粉ミルク
- ☐ 紙おむつ
- ☐ 生理用品
- ☐ 歯ブラシ
- ☐ 予備のメガネ・補聴器など

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。



津波避難の心得！！

津波から身を守るには、とにかく避難が第一です。いざという時に、しっかりと避難行動がとれるよう、以下のことに注意しましょう。

「早く・近くの・高いところへ」

津波避難のタイミング

- ・地震の揺れを感じたら、「津波警報・注意報」を待たずに
- ・地震の揺れを感じなくても、「津波警報・注意報」が発表されたら

すぐ避難！

避難する（した）際の留意事項

周囲の方にも声をかけ、一緒に避難！安全が確認されるまでは避難場所から戻らない！