

- ・ undanから家族で話し合っ、緊急時の行動を決めておきましょう。
- ・ 地域の人たちと積極的に交流し、地域の防災活動に参加しましょう。
- ・ いざという時に備えて、非常持出品等を準備しておきましょう。

## ● 備蓄品・非常持出品等を確認しよう (最低3日分、推奨1週間分)

家族構成を考えながら必要に応じて準備しましょう。

備蓄品は「消費しながら備蓄する (ローリングストック)」を基本に、日持ちするものを少しずつ多めに購入して、食べたり、使ったりしたら、その分を補充する、無理のないスタイルで。

### 備蓄品 (例)

災害時、自宅で数日間過ごすために  
 平常から準備しておきましょう。

食料品・飲料水  
 (1人1日3ℓ)



カセットコンロ、  
 携帯トイレ



ティシュペーパー



ランタン



乾電池・携帯電話の  
 バッテリー



ポータブル  
 ストープ



救援時のホイッスル



段ボール、  
 防災保温シート



給水ポリタンク  
 などの給水容器



ビニール袋、工具、ロープ



### 非常持ち出し品 (例)

避難所等へ避難する際に、すぐに持ち  
 出せる様に準備しておきましょう。

現金・貴重品



懐中電灯・携帯ラジオ



常備薬



ライター・  
 マッチ



衣類・防寒衣



食料品・飲料水



寝袋・毛布



使い捨てカイロ



厚手の  
 手袋



### 自分しか持っていない物・替えのきかない物

- ・ 粉ミルクや哺乳瓶、離乳食、紙おむつ、母子手帳等
- ・ メガネ、入れ歯、補聴器、お薬手帳、大人用おむつなど
- ・ ペットの餌



### 衛生用品 (例)

- ・ 体温計、マスク、アルコール消毒液、ハンドソープ、ウェットティッシュなど

