



災害時の事前準備

各家庭で日頃から備蓄している非常用品は、災害時の命づなになります。特に災害発生後3日間は、行政の活動も救急・救助活動が中心となる可能性があります。以下を参考に最低3日間分、できれば7日間分の備蓄をしておきましょう。

備蓄の豆知識

- 〈飲料水〉 ・飲料水は1人1日3リットルが目安です。ペットボトル等で、家族全員の分を用意しておきましょう。
- 〈食料〉 ・お米や乾麺、缶詰等、保存の効くものをなるべく多く用意しておきましょう。
※普段の生活の中で買い置きし賞味期限が来る前に消費しながら定期的買い足すことで、無理なく備蓄ができます。(ローリングストックと呼びます。)
- 〈その他〉 ・簡易トイレ(汚物処理袋)等を用意しておきましょう。



避難に備えて、携行品の確認もしておきましょう

<input type="checkbox"/> 貴重品	<input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 預金通帳、印鑑	<input type="checkbox"/> 身分証明書	<input type="checkbox"/> 健康保険証 ※コピー可
<input type="checkbox"/> 非常食	<input type="checkbox"/> 非常食(9食×人数分。ビスケットや缶詰等、加熱不要なものも備えましょう)			
<input type="checkbox"/> 衣類等	<input type="checkbox"/> 替えの衣服・下着類	<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> 手袋(作業用)	
<input type="checkbox"/> 小道具類	<input type="checkbox"/> 懐中電灯・携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> 乾電池	<input type="checkbox"/> ティッシュ・ウェットティッシュ	
	<input type="checkbox"/> ナイフ・缶切り	<input type="checkbox"/> ライター・ろうそく	<input type="checkbox"/> 使い捨て食器・キッチンラップ	
	<input type="checkbox"/> ごみ袋(厚手のビニール袋)	<input type="checkbox"/> ドライシャンプー		
<input type="checkbox"/> 応急医療品	<input type="checkbox"/> 常備薬	<input type="checkbox"/> 育児用品	<input type="checkbox"/> 石けん	<input type="checkbox"/> 救急セット
	<input type="checkbox"/> 痛み止め・解熱剤・風邪薬・胃腸薬	<input type="checkbox"/> お薬手帳		
<input type="checkbox"/> 救出作業用具	<input type="checkbox"/> ヘルメット	<input type="checkbox"/> ロープ		

※上記は、一例です。各家庭の事情(乳幼児、高齢者、女性の有無等)に合わせたものを用意しましょう。



○常備薬について

日頃からお手元の常備薬を切らさないようにすることが、いつ来るかわからない災害への備えになります。家族の中に日常的に処方薬を必要としている方がいる場合は、1週間程度のゆとりをもって医療機関等を受診するよう心掛けましょう。

家族での確認事項

災害時に備えて、家族で緊急時のルール等を決めておきましょう。

①集合場所・避難場所

②行先のメモを残す場所・方法

③災害時の連絡先

④連絡の取次先(遠方の親戚・知人等)

名前 _____

電話番号 _____

携帯電話 _____

メール _____

名前 _____

電話番号 _____

携帯電話 _____

メール _____