

さいがい 災害が おきる前に、ま え 準備を しておきましょう

- ▶ 災害（地震や洪水など）がおきたら、色々なものが手に入らなくなります。なので1週間生活をできるだけの準備をしておきましょう。
- ▶ 必要なものはそれぞれの人で違います。それぞれの状況にあった準備をしましょう。
- ▶ いつも使うものを少し多めに買って置いて、いつもの生活で使った分を新しく買う方法もあります。（これを「ローリングストック法」と言います。）
- ▶ いつも中のものをチェックして、すぐに出せるところに置いておきましょう。
- ▶ 避難先（逃げるところ）には、最低限1食分の食べ物、飲み物、薬やマスク、生活に必要なものをもっていきましょう。

非常持ち出し品

（逃げるときに持っていくもの）

リュックサックなどにいれておきましょう



- ◆非常食
 - 水
 - 食べ物
- ◆着るものなど
 - ヘルメット
 - 下着・靴下
 - マスク
 - タオル
 - 毛布
 - 生理用品
 - おむつ
 - 雨具
 - 建物の中でつかう靴
 - 眼鏡・コンタクトレンズ
- ◆防災用品（災害のときにつかうもの）
 - 懐中電灯（ライト）
 - 乾電池
 - ロープ
 - バール
 - テント
 - 小さいラジオ
 - ボールペン・メモ紙
 - プラスチックの袋
 - 充電器（手で電気を作るものが便利です）
 - 水にぬれないシート
 - 持ち運ぶことができるトイレ
- ◆薬など
 - いつも飲む薬
 - 体温計
 - ウェットティッシュ
 - お薬手帳
 - 消毒液
 - 簡単な救急セット
- ◆大切なもの
 - お金
 - 通帳・判子
 - 健康保険証
 - 身分証明書（在留カードなど）



備蓄品

（家に準備しておくもの）

- ◆食べ物など
 - 水
 - 食べ物
 - 缶切り
 - 紙皿・割りばし・ラップ
 - 小さいコンロ・ガスボンベ
- ◆着るものなど
 - 下着
 - 服
 - あたたかくできる上着
 - 毛布または寝袋
 - 使い捨てのカイロ・解熱シップ
- ◆その他必要なもの
 - ライター・ろうそく
 - 乾電池
 - トイレtpペーパー
 - 持ち運ぶことができるトイレ



家族によっては必要なもの

- ◆赤ちゃん
 - ミルク（粉・液体）
 - 哺乳瓶、おむつ、
 - 離乳食、スプーンなど
- ◆妊婦
 - 脱脂綿、ガーゼ、さらし
 - T字帯、新生児用品、
 - 洗浄綿、母子手帳など
- ◆介護が必要な人
 - おむつ、ティッシュ、
 - 補助具の予備
 - 薬、障害者手帳など
- ◆ペット
 - 食べ物、水、ゲージ、
 - キャリーバッグ、リード、
 - ペット用トイレなど

人が集まる所へ逃げるときは、マスクや消毒液などを持って行って、感染症に気を付けましょう