

いざという時に備えて、何を準備しておけばいいの?

避難が必要になった場合に備えて、「非常持出品」を準備しておくのだ。それに、災害時に自宅で過ごす際の「非常備蓄品」も重要なのだよ。

非常持出品 ~避難しやすいよう、「防災リュック」にできるだけコンパクトにまとめましょう!~

水	飲料水(ミネラルウォーター、スポーツ飲料等)、給水袋(給水車から水をもらうため)
食料品	レトルト食品、缶詰、菓子類(ビスケット、チョコレート)、栄養補助食品、スティックタイプの粉ミルク
調理器具	缶切、はさみ、ナイフ、食品用ラップ(お皿に巻いて洗い物を減らします、保温や応急手当にも)、アルミホイル、簡易食器類、ほ乳瓶
清潔品	歯ブラシ、簡易トイレ、トイレトーパー、ビニール袋、除菌ウェットティッシュ、紙おむつ
薬・救急用品	くすり、ばんそうこう、包帯、マスク
情報確認手段	携帯電話、スマートフォン充電器、予備バッテリー、携帯ラジオ
日用品	使い捨てカイロ、ティッシュ、新聞紙、懐中電灯、乾電池、マッチ、ライター、敷物・レジャーシート、軍手か手袋、ビニール袋、毛布、ブランケット
衣類等	タオル、着替え(下着を含む)、予備の眼鏡、コンタクトレンズ、雨具(レインコート、長靴など)、スリッパ
筆記用具	筆記用具、メモ帳、家族の写真(はぐれた時の確認用)、緊急時の家族、親戚、知人の連絡先、地図
貴重品・書類	現金(小銭含む)、車や家の予備鍵、銀行の口座番号・生命保険契約番号など、健康保険証、身分証明書(運転免許証、パスポートなど)、印鑑、母子健康手帳、年金手帳



「防災リュック(非常用持ち出し袋)」は**1人に1袋**
 重さの目安は **男性8kg**
女性6kg
子供3kg が基本なのだ。

がんばって準備してみるよ。

非常備蓄品 ~家族が最低3日間(できれば7日間)は過ごせるように準備しましょう!~

水	飲料水(1人あたり1日3ℓ)、生活用水(1人あたり1日7ℓ)
食料品	そのまま食べられるもの(缶詰・乾パン・クラッカーなど)、主食になるもの(米・パスタ・餅・うどんなど)、乾物(切干し大根・ワカメ・焼き麩など)、その他の食品(レトルト食品・カップ麺・サプリメントなど)、常備保存できる野菜(じゃがいも・たまねぎ・にんじんなど)、家庭菜園(青ねぎ・ミニトマト・なすなど)、乾燥野菜(かぼちゃ・しいたけなど)
調理器具	カセットコンロ、ボンベ(1日あたり約1本)、大きめの鍋、フライパン、キッチンばさみ、クッキングシート、ラップ、キッチンペーパー、アルミホイル、ポリ袋(大・中・小)、牛乳パック、新聞紙

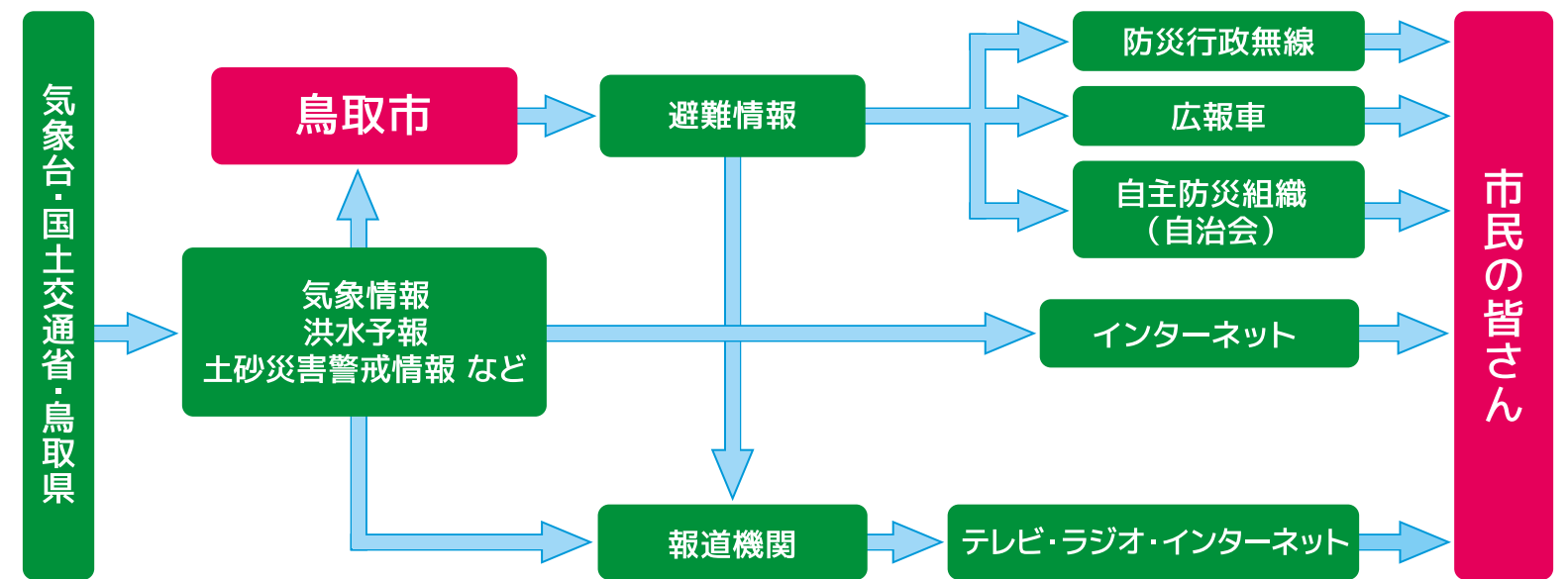
防災に関する情報は、どのようにして集めればいいの?

テレビやラジオ、インターネットなどから自主的に情報を収集するのだよ。

災害時には自主的に防災情報の収集に努めよう



防災情報の伝達経路



防災情報って、いろんな方法で伝えてるんだね。

災害時には情報収集が特に重要なのだ。