

まくらもとセット

夜間、就寝時に地震が起きた時、停電で部屋の中は真っ暗。室内にはガラスや割れ物が産卵しているかもしれません。まずは安全に屋外へ脱出する為に、次の3つはまくらもとに備えておきましょう。

厚底スリッパ、又はくつ、懐中電灯、ホイッスル
(できれば帽子又はヘルメットも)

非常時用持ち出し袋

3日間避難生活する為に必要な生活用品、携帯トイレ、ラジオ、貴重品などリュックに入れて両手が自由になるよう背負うタイプのリュックが良い



荷物の重さも考えて
男性(15キログラムまで)
女性(10キログラムまで)

二次持ち出し品 (備蓄品)

重くてかさばる予備の米や水、調理用品、キャンプ用品など
救助用の道具として、ボール、ジャッキ、のこぎり。
その他、発電機、カート、はしご、など

置き場所にも工夫しよう

取り出しやすい場所に！
建物が壊れることも想定して
玄関近くの下駄箱、屋外の物置、車のトランク



自分や家族のニーズに合わせてカスタマイズしましょう。

各自に合わせたカスタマイズ

【高齢者】・・・入れ歯(食事が取れず体調を崩す)、老眼鏡、紙おむつ、杖などの愛用品など

【子ども】・・・粉ミルク、ミルク用の水、哺乳瓶、おしゃぶり、酸素系漂白剤、ウェットティッシュ、さらし

【女性】・・・生理用品、化粧品・スキンケア用品など

【障がい者】・・・折りたたみの白杖、音声時計など、予備の補聴器と電池、日常使用している薬(3日分)、処方箋のコピー、自分の症状と対応を書いたもの、ビニールシート(おむつ交換用)折りたたみ車いす、装身具(車のトランクなどに)

防災グッズポイント



定期的に
チェックしましょう！

防災グッズをそろえる時は、想像してみましょう。
家に入れなかったら、
日常生活に支障を来すものは？
電気が止まったら... 水が無かったら...
寒かったら... 暑かったら...
何が困るのかな？



防災カードの例

被災直後に携帯電話やパソコンが使用できないことがあります。
いざという時のために連絡先や大事な情報は、必ずメモしておきましょう。

防災カード

氏名	_____
生年月日	_____
血液型	_____
住所	_____
健康保険証番号	_____
かかりつけ医	_____
避難場所	_____
メモ	_____

あせらず・あわてず・落ち着いて

防災カード

火災・救急は 119 番		
警察は 110 番		
NTT災害用伝言ダイヤル		
・録音171+1 +自宅の電話番号		
・再生171+2		
連絡先(家族・学校・会社など)		
氏名・名称	電話番号	備考

非常食も乾パンと水だけではありません

最近では、保存や栄養からだけでなく、高齢者や病人、食欲の無い人用に、やわらかいおかゆがあったり、子ども用のお菓子など、味も美味しく、避難中のストレスを少しでも緩和されるような工夫がされています。
賞味期限が切れる少し前に、家族や友達と試食会をしてみてもは、...