

防災メモ

食料品の備蓄は「ローリングストック」がおすすめです！

非常持出品・備蓄品の準備をしよう

災害が発生した場合、水道施設等が使用できなくなったり道路が破損して防災機関による救援活動ができなかったりする場合があります。数日間は生活できるよう食料・日用品を準備しておきましょう。

非常持出品 ～最低限そろえておきたいもの～

非常持出品は、非常時すぐに取り出せる場所に保管しておきましょう。重すぎると避難の妨げにもなるので、最低限のものを両手の空くりュックサックなどにコンパクトにまとめましょう。重すぎないか、背負ってみましょう。



チェックポイント

【荷物の重さ(目安)】

女性

男性

10 kg

15 kg

備蓄食料

飲料水

非常食



日用品

携帯ラジオ

懐中電灯

ヘルメット

軍手

カイロ・冷却シート(寒さ・暑さ対策)

携帯電話充電器

タオル

ウエットタオル

歯磨きシート



貴重品

健康保険証(コピー可)

マイナンバーカード

現金(紙幣・硬貨)

通帳・印鑑

その他

お薬手帳

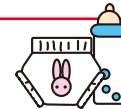
常備薬

レスキューシート

《各人の状況に応じてご準備ください》

アレルギー疾患の場合

アレルギーに対応した食品、常備薬 など



赤ちゃんがいる場合

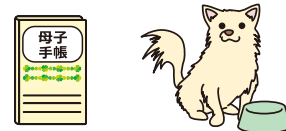
母子手帳、粉ミルク・哺乳瓶、離乳食、紙おむつ・おしりふき など

お年寄りがいる場合

常備薬、流動食、介護用品 など

ペットがいる場合

ペットフード、トイレシート、ゲージ など



備蓄品 ～災害後に備えるためのもの～

備蓄品は、災害発生から復旧までの数日間を支えるものです。できれば1週間分以上を準備しておきましょう。また、各家庭の状況に合わせて必要なものを準備しておきましょう。

備蓄食料

飲料水

米

缶詰

レトルト食品

インスタント食品

日用品

カセットコンロ

カセットボンベ

ブルーシート

トイレtpーパー

ラップ・アルミホイル

救急セット

ロープ

乾電池

新聞紙

簡易トイレ



衣料品

着替え(下着)

防寒着

ハザードマップから自宅のリスクを知り、いざという時の避難行動につなげよう

→ ハザードマップ P13～

どちらかに○をつけよう

- わが家は土砂災害警戒区域に入って(います・いません)。
- わが家の浸水想定は、 m以上 m未満です。
- わが家の全壊率は、 %以上 %未満です。