

1. 日頃からの備え

災害はいつ起きるかわかりません。日頃からの備えが大切です。

この防災ブックを活用し、家族で防災会議を開いていざというとき、どう行動するかを話し合っておきましょう。

また、防災ブックを片手に、実際に避難場所まで歩いてみて、避難時に危険な場所がないか確認しましょう。

家族で決めておこう

- 地震で倒れそうな家具等がないかチェック
- 家から避難場所等への経路の確認
- 避難するときの役割分担
- 家族が離れているときの連絡方法の確認
- 連絡が取れないときの待ち合わせ場所の確認
- 子どもだけで留守番しているとき、どうする？



備蓄品、非常持ち出し品（備蓄は自力で3日間を乗り切れる量を目安に用意してください）

水・食料等

- 💡飲料水
- 💡給水タンク・給水袋
- 💡アルファ化米
- 💡缶詰・レトルト食品
- 💡カセットコンロ（ガスボンベ含む）
- IH調理器具
- 💡紙皿・紙コップ・割りばし

生活用品

- 💡携帯ラジオ（手回し式など）
- 💡充電電池（携帯電話用等）
- 💡懐中電灯
- 💡LEDランタン
- 💡乾電池
- 💡マッチ・ライター
- 万能ナイフ
- 防災頭巾・ヘルメット

- 雨がっぱ
- 軍手
- ビニール袋
- 眼鏡・コンタクトレンズ
- アイマスク・耳栓

薬・救急用品

- 常備薬
- 救急セット
- お薬手帳

衛生用品

- 💡簡易トイレ
- ティッシュ、トイレトペーパー
- 💡歯む歯磨き・歯磨きセット
- 💡ドライシャンプー
- 💡ウェットティッシュ
- 生理用品
- マスク

高齢者用品

- 補聴器
- 入れ歯
- 介護用品

乳幼児用品

- 離乳食・粉ミルク
- 哺乳瓶
- おむつ・お尻ふき

衣類・防寒具

- 💡毛布・アルミブランケット
- 下着・着替え
- 💡使い捨てカイロ

貴重品等

- 現金（小銭含む）
- 健康保険証
- 身分証明書

💡の品目は停電への備えとなります。

ライフラインが停止した際には、市からの充電スポットや応急給水等の情報に留意してください。

MEMO