

# 防災について考えよう!



防災は、日頃からの備えと、災害が起きたときの行動を想定しておくことが大切です。いつどこで災害が発生しても落ち着いて行動ができるよう、事前に家族みなさんで確認し、どのように避難するか考えましょう。

## 災害への基本的な備え

### ✓ 避難所等の確認



位置や道順を覚えておきましょう。

### ✓ 家族の話し合い



集合場所や連絡方法を話し合っておきましょう。

### ✓ 非常用持ち出し品の準備



保存状態や使用期限などを定期的に点検しましょう。



## 非常持出品



チェック	品名	チェック	品名
<input type="checkbox"/>	非常食3日分程度 (乾パン、缶詰、栄養補助食品、チョコレートなど)	<input type="checkbox"/>	救急箱(絆創膏、消毒液、包帯、常備薬、解熱剤、おくすり手帳など)
<input type="checkbox"/>	飲料水・非常用飲料水袋	<input type="checkbox"/>	下着、靴下(3日分)
<input type="checkbox"/>	貴重品(預金通帳、印鑑、保険証、免許証など)	<input type="checkbox"/>	長袖、長ズボン
<input type="checkbox"/>	防災ラジオ ※予備の電池	<input type="checkbox"/>	防寒用ジャケット、雨具
<input type="checkbox"/>	携帯電話・スマートフォンの充電器	<input type="checkbox"/>	携帯用カイロ
<input type="checkbox"/>	懐中電灯、LED ランタン ※予備の乾電池	<input type="checkbox"/>	ティッシュ、タオル
<input type="checkbox"/>	ヘルメット、防災ずきん、軍手	<input type="checkbox"/>	携帯トイレ、生理用品
<input type="checkbox"/>	厚手の手袋、毛布	<input type="checkbox"/>	マスク、消毒液、除菌シート
<input type="checkbox"/>	缶切り、ライター、マッチ、ナイフ	<input type="checkbox"/>	





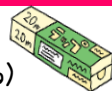




乳幼児のいる  
ご家庭は、  
非常持出品に



妊婦さんが  
いる場合は、ガー  
ゼやさらしなどの出  
産用品、新生児用品、  
母子健康  
手帳も








チェック	品名	チェック	品名
<input type="checkbox"/>	おむつ3日分 	<input type="checkbox"/>	子どもの食料3日分(粉ミルクや離乳食など。使い捨て哺乳瓶も忘れずに!) 
<input type="checkbox"/>	おしりふき(ウェットティッシュ) 	<input type="checkbox"/>	離乳食スプーン 
<input type="checkbox"/>	おむつ用ビニール袋	<input type="checkbox"/>	食品用ラップ (スプーンや皿に巻けば汚さず使える) 
<input type="checkbox"/>	軽くて小さいおもちゃ 	<input type="checkbox"/>	紙コップ&ストロー
<input type="checkbox"/>	常備薬・体温計 	<input type="checkbox"/>	



## 備蓄品

災害復旧まで  
自活するためのもので  
す。できれば、7日分  
以上準備しておきま  
しょう。

チェック	品名	チェック	品名
<input type="checkbox"/>	レトルト食品(ごはん、おかゆなど)、アルファ米、火を通さなくても食べられるもの 	<input type="checkbox"/>	簡易トイレ、水のいらないシャンプー 
<input type="checkbox"/>	インスタントラーメン、カップみそ汁 (水道、ガスが使える場合用)	<input type="checkbox"/>	ビニール袋 ※雨具、敷物、簡易トイレとしても使用可能
<input type="checkbox"/>	飲料水(1人1日3ℓ)、 ★乳児がいる家庭は粉ミルクも 	<input type="checkbox"/>	ロープ、工具セット ※救助活動用
<input type="checkbox"/>	給水用ポリタンク	<input type="checkbox"/>	ほうき、ちりとり ※がれきなどの除去用
<input type="checkbox"/>	紙皿、紙コップ、割り箸	<input type="checkbox"/>	長靴 ※がれきなどからの保護用
<input type="checkbox"/>	カセットコンロ、カセットボンベ、LED ランタン 	<input type="checkbox"/>	マスク、消毒液、除菌シート、体温計 
<input type="checkbox"/>	食品用ラップ※お皿に敷くと洗う必要がない	<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	ティッシュペーパー、ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/>	

# 「回転備蓄」でおいしく備えましょう!

備蓄した食料品の賞味・消費期限切れを防ぐためには、回転備蓄(ローリング・ストック)がおすすめです。備蓄品を古いものから順に普段の食卓に並べ、食べた分だけ買い足します。定期的な賞味・消費期限のチェックにより、比較的消費期限が短いものでも非常食として選ぶことができます。

