

見守り 新鮮情報

準備しよう!



©Kurosaki Gen

災害はいつどこで起こるか分かりません。

外出時は一晩を過ごせる程度の
防災グッズを**ポーチ**等にまとめて
持ち歩きましょう。

- ☐ 飲食物…水、携帯食
- ☐ 装備品…ホイッスル、ライトなど
- ☐ 情報関連…モバイルバッテリー、現金など
- ☐ 救急・衛生用品…持病薬、携帯トイレ、マスクなど
- ☐ 防寒用品…使い捨てカイロ、アルミ製保温シート
- ☐ 汎用品…手ぬぐい、ポリ袋など

地震、豪雨… 準備しておく 防災グッズ のリスト

避難等に備え、防災ポーチの他に
非常持ち出し品を用意し、
リュックなどに入れて**寝室**や
玄関などに**置きましょう。**

- ☐ 飲食物…水、携帯食
- ☐ 装備品…ヘルメット、軍手、運動靴など
- ☐ 情報関連…家族の写真、筆記用具、現金など
- ☐ 救急・衛生用品…持病薬、救急箱、携帯セット、歯磨きセット、ウェットティッシュ、生理用品、紙おむつなど
- ☐ 汎用品…タオル、布製ガムテープ、ラップなど
- ☐ その他…衣類・下着、通帳・保険証券等のコピーなど

ひとこと助言

各家庭に
合った
量や備品を!



見守るくん

上記は目安です。各家庭に合った量や備品を準備しましょう。このほか、自宅で避難生活を送る場合に備え、一人当たり最低3日分、できれば1週間分の備蓄をしましょう。普段使用している食品は多めに買い置き、消費したら買い足すローリングストック(日常備蓄)の流れを作るとよいでしょう。