

9月1日は防災の日

自らの命は、自らが守る！

できることから防災対策を進めよう！



非常持出品・非常備蓄品を準備しておこう

非常持出品とは、避難するときには持ち出す最小限の必需品です。非常備蓄品は、災害復旧までの数日間を自活するためのものです。家族構成を考えて必要な分を用意しておきましょう。

【非常持出品】最低限揃えておきたいもの

懐中電灯

1人にひとつ用意、予備の電池と電球も忘れずに。



携帯ラジオ

AMとFMの両方を聞けるものを用意、予備の電池は多めに。



非常食・水

火を通さずに食べられるものを、乳幼児がいる場合には粉ミルクなども忘れずに。



貴重品

現金、預金通帳、印鑑、健康保険証など。



救急医療品

キズ薬、ばんそうこう、解熱剤、カゼ薬、胃腸薬など、常備薬も忘れずに。



その他

タオル、軍手、缶切り、紙の食器、ライター、ろうそく、ナイフ、ビニール袋、ティッシュ、ビニールシート、生理用品、紙おむつやほ乳びんなど。



【非常備蓄品】災害後に備えるために

食品

缶詰やレトルト食品、ドライフーズや栄養補助食品、調味料など。食料は非常食3日分を含む数日分を用意しましょう。

水

飲料水は大人1人あたり、1日3ℓが目安。少なくとも3日分の用意を。ペットボトルのほか、ポリ容器などにも水をためておくと便利です。

燃料・その他

卓上コンロや固形燃料、予備のガスボンベのほか、毛布、寝袋、洗面用具、ラップ、使い捨てカイロ、マスク、トイレットペーパー、予備の眼鏡なども。

