



## 2 自然災害時

### 2-5 災害に対する事前準備

#### (1) 緊急個人カード(1-2 緊急時のそなえ 参照)

#### (2) 非常持ち出し品リスト

災害が起こって避難するとき、最初に持ち出すべき、必要最小限の物品を用意し、「非常持ち出し袋」としてすぐ取り出せる場所に置いておきましょう。ほかのものは避難後、安全を確認できてから取り戻すことも可能です。

#### ●非常持ち出し品リスト

##### 貴重品

- カード類
- 現金
- 免許証のうつつ
- 健康保険証のうつつ

##### 非常食品

- 乾パン
- 缶詰
- 栄養補助食品
- ドライフーズ
- ミネラルウォーター
- 使い捨て食器
- 缶切

##### ラジオ類

- 携帯ラジオ
- 予備電池

##### 電灯

- 懐中電灯
- 予備電池

##### 医薬品

- 絆創膏
- 傷薬
- 包帯
- 消毒薬

##### その他の生活用品

- 肌着類
- 軍手
- タオル
- ティッシュペーパー
- 雨具
- ライター
- ビニール袋

※パスポートと外国人登録証も常に身近に置いて、避難の際に持参しましょう。

紙おむつや生理用品なども必要に応じて準備しましょう。



びちくひん

### (3) 備蓄品

さいがいふつきゅう すうじつかん みっかぶん めやす じそく ひじょうも だ ふくろ べつ そな  
災害復旧までの数日間(3日分)を目安に、自足するために「非常持ち出し袋」とは別に、備えておく  
ものです。

びちくひん

### ●備蓄品リスト

- |                                  |                                  |
|----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水     | <input type="checkbox"/> ポリタンク   |
| <input type="checkbox"/> 食料品     | <input type="checkbox"/> 卓上コンロ   |
| <input type="checkbox"/> 使い捨ての食器 | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| <input type="checkbox"/> 毛布      | <input type="checkbox"/> ロープ     |
| <input type="checkbox"/> ビニールシート | <input type="checkbox"/> 布製ガムテープ |

※飲料水は1人1日3リットルが目安、食料品はレトルトや缶詰など3日分相当。

ぼうさいくんれん

### (4) 防災訓練

がつ にち ぼうさい ひ がつ にち がつ にち ぼうさいしゅうかん ひ ちいき ぼうさいくんれん せつきよくてき  
9月1日は防災の日、8月30日～9月5日は防災週間です。日ごろから地域の防災訓練には積極的  
さんか ぼうさいこうどうりよく み  
に参加し、防災行動力を身につけましょう。

かくち ぼうさい ぼうさいちしき ふきゅう ひ そな おし  
また、各地の「防災センター」などでは、防災知識の普及や日ごろの備えについて教えてくれます。ビデオテ  
えいが  
ープや映画フィルムなどもあります。