



2 发生自然灾害时

2-5 防范灾害的事前准备

(1) 紧急个人信息卡（请参照 [1-2 对紧急情况准备](#)）

(2) 紧急携带物品清单

在发生灾害进行避难时，必须准备好首先应该携带最小限度的必要物品，请将“紧急携带袋”放在立即可以拿取的地方。其他物品可在避难、确认安全后再回来拿取。

● 紧急携带物品清单

贵重品

- 卡类
- 现金
- 证件的复印件
- 健康保险证的复印件

紧急食品

- 干面包
- 罐头
- 营养辅助食品
- 干粮
- 矿泉水
- 一次性餐具
- 罐头起

收音机类

- 便携收音机
- 预备电池

电筒

- 电筒
- 预备电池

医药品

- 创口贴
- 伤口药
- 绷带
- 消毒药

其他生活用品

- 内衣类
- 手套
- 毛巾
- 面巾纸
- 雨具
- 打火机
- 塑料袋

※平时请把护照和外国人登记证明书放在伸手可及之处，并在避难时请带上。

请根据需要准备纸尿布、生理用品等。

(3) 储备物品

储备物品即由于从灾害复兴大概需要数天时间（3天左右），除了自足的“紧急携带袋”外的其他需要准备的物品。

● 储备物品清单

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 饮料水 | <input type="checkbox"/> 塑料筒 |
| <input type="checkbox"/> 食品 | <input type="checkbox"/> 便携式煤气灶 |
| <input type="checkbox"/> 一次性餐具 | <input type="checkbox"/> 一次性暖炉具 |
| <input type="checkbox"/> 毛巾 | <input type="checkbox"/> 绳子 |
| <input type="checkbox"/> 塑料布 | <input type="checkbox"/> 布胶带 |

※饮料水大概每人每天3升、食品也需要3天量的压缩食品及罐头。





(4) 防灾训练

9月1日为防灾日，8月30日~9月5日为防灾周。平时请积极参加地区的防灾训练，提高自身的防灾行动能力。此外，在各地区的“防灾中心”等有进行防灾知识的普及或指导日常的防灾工作，也准备有录像或影片等，请充分利用。