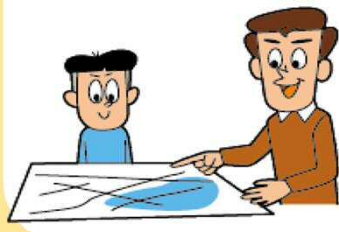


コロナ禍中での災害に備える

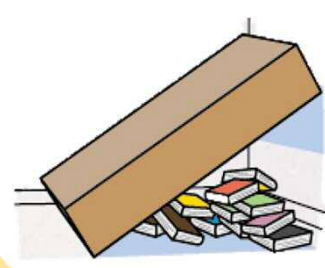


災害への備え、できていますか？

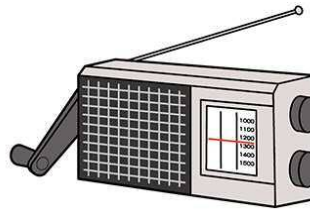
ハザードマップ等で
危険な場所、避難経路
等の確認をしましょう。



室内の家具転倒防止
対策をしましょう。



市町村や気象台が発
信する情報を正しく
理解しましょう。



家族の安否確認の
方法を考えておき
ましょう。



ご自身やご家族など大切な人を守るため、日頃から災害に備えましょう。

非常持ち出し品・備蓄品を用意していますか？

地震などの広域災害の場合、救援物資がすぐ被災地に届くわけではありません。
非常持ち出し品と、3日以上(可能な限り1週間分程度)の飲料水と食料、医薬品
等の備蓄品を、区別して用意しましょう！



非常持ち出し品と備蓄品の新しいかたち

非常持ち出し品

- ティッシュペーパー □手袋 □タオル
- 充電式ラジオ □ポンチョ □食料
- 携帯電話の充電器 □飲料水 □印鑑
- ヘルメット □止血するもの □乾電池
- 懐中電灯 □健康保険証コピー □現金
- ライター □メガネ、コンタクト用品
- ナイフ □生理用品 □下着 など

追加非常持ち出し品

＜感染症対策用品例＞

- マスク □アルコール消毒液
- ハンドソープ・固形石けん
- 体温計 □除菌シート
- 上履き □ゴミ袋 など



備蓄品

- 食料 □飲料水 □常備薬
- 救急セット □カセットコンロ・ガスボンベ
- 携帯・簡易トイレ □懐中電灯
- 乾電池 □充電式ラジオ
- ラップ □ティッシュペーパー □ライター
- トイレットペーパー □ビニール袋
- ウェットティッシュ □ろうそく
- 毛布 □歯磨きシート □抗菌・消臭剤
- 生理用品 □使い捨てカイロ など

**食料と飲料水(1人1日3リットル)は
「3日以上」用意しておきましょう！**

備蓄法

✓ローリングストックとは

普段食べている食品を
多めにストックし、
食べたらいきなり買い足す備蓄法です。

✓備蓄食料のポイント

- ・食べ慣れているもの
- ・常温保存可能なもの
- ・携帯しやすいもの
- ・使い切りサイズのもの

