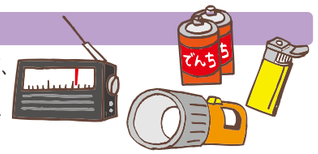
非常持出品・非常備蓄品を備えよう

非常持出品

非常時にまず最初に持ち出すもの

ラジオ・照明器具

携帯ラジオ、懐中電灯、
予備の電池、
ライター・マッチなど



非常用食品

缶詰・カンパンなど火を通さずに
食べられるもの、水など

貴重品

現金（小銭も準備）、通帳、
免許証、健康保険証のコピー、
携帯電話　など

衣類、救急・衛生用品

下着、上着、タオル、軍手、雨具、
マスク、消毒液、体温計、
ばんそうこう、
ウェットティッシュ　など

各自必要なもの

メガネ、コンタクトレンズ、補聴器、
入れ歯、普段飲んでいる薬、
お薬手帳のコピー　など

移動に必要なもの

ハザードマップ、リュックサック、
運動靴　など

非常備蓄品

災害復旧までの数日間（最低３日間）
生活できるように備えておくもの

飲料水・食料品

カップ麺・レトルトご飯・缶詰・
レトルト食品・冷凍食品など
水は１人１日３ℓが目安

カセットコンロ・ガスボンベ・調理器具

調理器具は、やかん、なべ、
おたまなど

洗面用具

水がなくても洗える
ドライシャンプーなどもあるとよい

生活用水

断水になった時のために、風呂や
ポリ容器に貯水しておくのもよい

寒さ・暑さ対策

身体を温める
　ポータブルストーブ
　（電池式・ガスボンベ式）、
　使い捨てカイロ、サバイバルシート、
　防寒着、手袋、帽子、毛布など

身体を冷やす
　冷却シート・瞬間冷却材など

長期保存できる日用品や生活必需品

ティッシュペーパー、トイレットペーパー、
ラップ、予備電池、予備ガスボンベなど、
災害時に入手困難になる可能性があるため、
長期保存できるものは多めに備えておく

家族構成に合わせて準備しましょう

●高齢者や身体の不自由な方がいる家庭

介護・看護用品、紙おむつ、服用薬など身体状況に
合わせて準備しましょう。

●赤ちゃんがいる家庭

粉ミルク、ほ乳びん、おむつやミネラルウォーターなど。
お子さんの状況によっては離乳食やスプーンも準備。

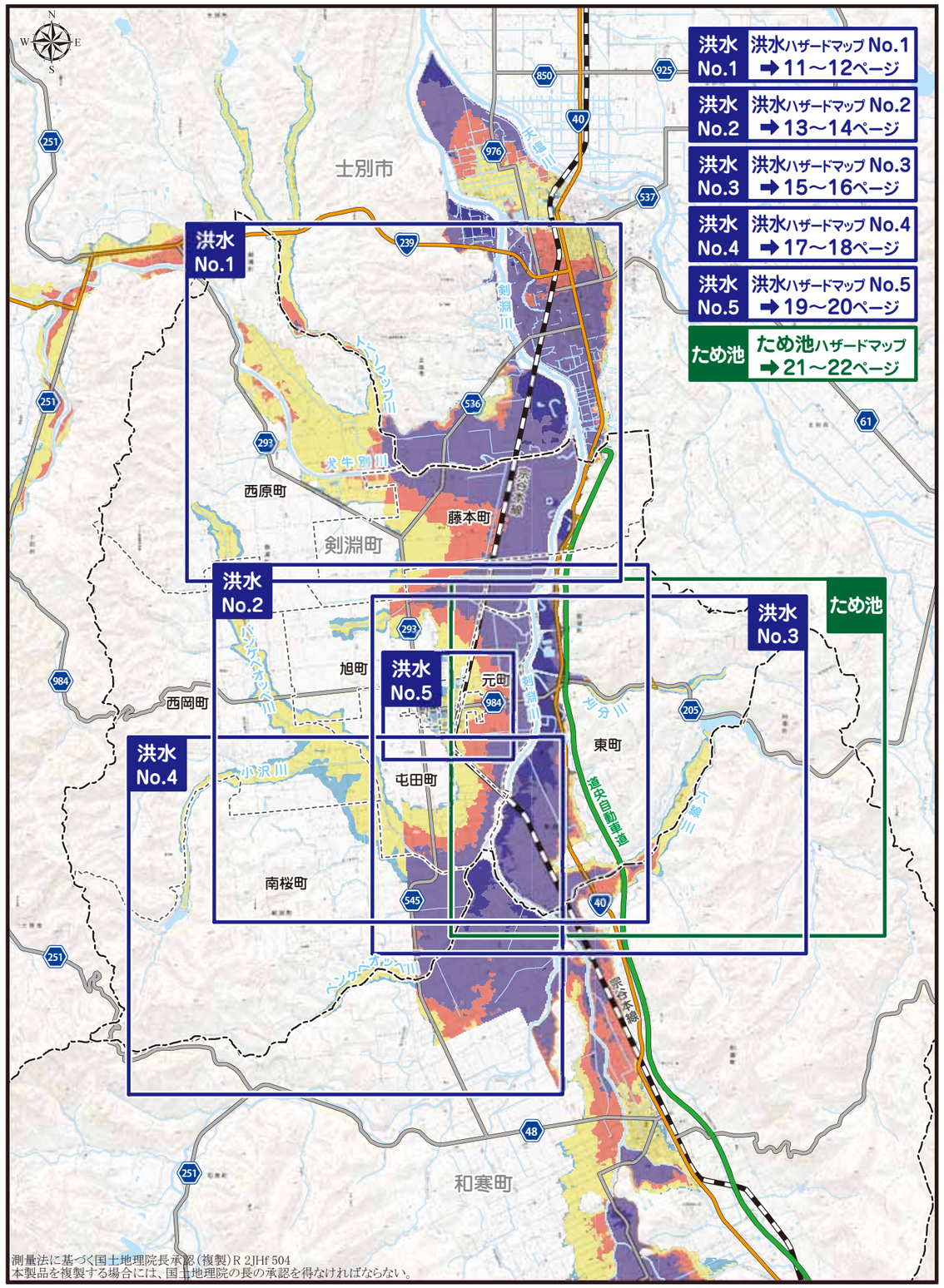
停電に備えましょう

停電による給水ポンプの停止などによる断水に備えましょう。
（**飲料水の備蓄**、常にお風呂に水をはっておく、給水された水を入れる**ポリ容器**や、水を使わない**簡易使い捨てトイレ**を備えておく）

停電が起きてからでは、店に人が殺到し、商品が不足するため欲しいものが買えません。また停電が復旧しても物流が途絶えているため、食料品や日用品がしばらく買えない可能性も高いです。災害時に役立つものや普段から必要不可欠なものを**事前に多めに備えておく**ことは非常に重要です。また、**ガソリンも普段から残量が1/3ほどになったら給油する**ようにしておくと安心です。

停電復旧時の火災を防ぐため、**ブレーカーの電源を落とし、復旧後に電源を入れる**ようにしましょう。

ハザードマップ索引図



測量法に基づく国土地理院長承認（複製）R 2JHf 504
本製品を複製する場合には、国土地理院の長の承認を得なければならない。