

災害で避難が必要になった時の非常持ち出し品!!

少なくとも72時間(3日間)分は用意しましょう。
 支援物資が届くまでを想定して、国では7日分の用意を要望してます

用意しておきたい自分のための～自分備蓄～



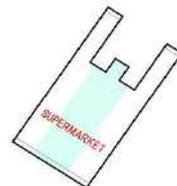
お薬手帳、常備薬

眼鏡、マスク、入れ歯

現金、印鑑、通帳

U-カード、メガネ、薬、お薬手帳など自分のものはポーチなどに入れよう
 (もしあれば)

両手が使えるリュックサックで～非常持ち出し品～



ラジオ、懐中電灯

タオル、着替え

食器、生活用品



お水、1人1日3リットル

水歯磨き、歯ブラシ

ビニール袋:ジッパー付きがお勧め
 ラップ:三角巾、包帯の代用、保温にも
 ウェットティッシュ:体を拭き、清潔に保つ
 ティッシュペーパー:水を使えない時
 サニータ:ウォシュレットの代用になる

自宅でいつも備えておく～備蓄品～



レトルト食品、飴

食べ慣れたものなら安心です

簡易トイレ、手押し車

自分の命は自分で守ろう!!
 災害時、地域の人たちの支えも必要です
 日頃から近所付き合いを大切にしましょう