

14 わが家の防災メモ

避難場所 家族のみんながどこに避難するのか決めておきましょう
避難場所までの道順を確認しておきましょう

わが家の避難場所
家族の集合場所 (避難場所で会えなかった場合)

家族の連絡先 もしものために家族の連絡方法・連絡先を決めておきましょう

名前	会社・学校等	電話番号	生年月日	血液型	備考

緊急連絡先 遠隔地の親戚・友人等

名前	電話番号	名前	電話番号

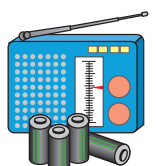


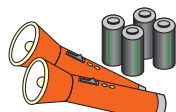


15 非常時持出品と備蓄品

災害が発生し、避難する場合はもちろん、避難の必要がない場合でも、電気や水道、ガスなどが使用できない場合もあります。万が一の場合に備えて、家族で話し合い、災害時の非常時持出品や備蓄品を準備しておきましょう。

非常時持出品(例) 準備ができているか、チェック☑しましょう。

非常時備蓄品(例)

災害復旧までの数日間(最低3日)生活できる準備ができているか、チェック☑しましょう。

携帯ラジオ  <input type="checkbox"/> ラジオ <input type="checkbox"/> 電池(多めに用意)	救急医薬品  <input type="checkbox"/> 処方薬 <input type="checkbox"/> 絆創膏 <input type="checkbox"/> 傷薬 <input type="checkbox"/> 包帯 <input type="checkbox"/> 風邪薬 <input type="checkbox"/> 胃腸薬 <input type="checkbox"/> 鎮痛剤 <input type="checkbox"/> 消毒薬	貴重品  <input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 預金通帳 <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 免許証 (出来れば一人にひとつ) <input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> 電池(多めに用意)	懐中電灯  <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 電池(多めに用意)
非常食品 火を通さずに食べられるもの、食器など  <input type="checkbox"/> カンパン <input type="checkbox"/> 缶詰・レトルト食品 <input type="checkbox"/> ミネラルウォーター <input type="checkbox"/> 粉ミルク・離乳食 <input type="checkbox"/> 缶切り・栓抜き <input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ <input type="checkbox"/> 水筒 <input type="checkbox"/> 箸・スプーン等	その他  <input type="checkbox"/> 携帯電話充電器 <input type="checkbox"/> ヘルメット・軍手 <input type="checkbox"/> 布テープ <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> ラップフィルム <input type="checkbox"/> 防寒具(時季による) <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> ライター <input type="checkbox"/> 防災マップ(本書)		

飲料水  <input type="checkbox"/> 飲料水としてペットボトルや缶入りのミネラルウォーター(1人1日3リットルを目安に) <input type="checkbox"/> 貯水したポリタンクなど	非常食品  <input type="checkbox"/> お米(アルファ米も便利) <input type="checkbox"/> 缶詰・レトルト食品 <input type="checkbox"/> 梅干し・調味料など <input type="checkbox"/> ドライフーズ・チョコレート・アメ(菓子類など)
燃料  <input type="checkbox"/> 卓上コンロ <input type="checkbox"/> ガスボンベ <input type="checkbox"/> 固形燃料	その他  <input type="checkbox"/> 生活用水(風呂・洗濯機などに貯水) <input type="checkbox"/> 毛布・寝袋・洗面用具・ドライシャンプーなど <input type="checkbox"/> 調理器具(なべ・やかんなど) <input type="checkbox"/> バケツ・各種アウトドア用品など

避難時に身につけるもの

- ヘルメットなど頭を守るもの
- 履き慣れた底の厚い靴
- 軍手
- マスク
- 携帯電話・スマートフォン

避難所で便利なもの **自宅に取りに戻れる場合**

- 毛布・寝袋・座布団・ライター類・缶切り・多目的ナイフ
- ガムテープ・空の段ボール箱・筆記用具・メモ帳
- マスク・帽子・着替え・大型タオル・スリッパ
- 洗面用品・マウスウォッシュ
- 応急医薬品(ばんそうこう・きず薬・胃腸薬・風邪薬・目薬・サプリメントなど)
- アイマスク・耳栓・補聴器・入れ歯用洗浄剤

ローリングストックについて

非常用として備蓄している食料品や乾電池などを、日頃から少しずつ使用し買い足していくことで、常に一定の量を自宅へストックしておくことをローリングストックと言います。

対象食料品の例
ペットボトルの水・飲料
インスタント食品、お菓子乾物、乾麺、缶詰、漬物 など

対象日用品の例
乾電池、カセットボンベ、ウェットティッシュ など(長期放置により機能劣化が考えられるもの)

