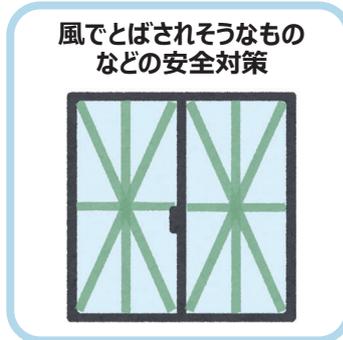


# 日頃の備え

## 建物周囲の安全確認

家の周囲にも災害が発生すると危険なところがたくさんあります。日ごろから危険個所がないか点検を心がけましょう。



## 非常持出品などを準備する

非常持出品や備蓄品を準備しましょう。また、自分や家族にとって欠かせないものを検討して追加しましょう。

### 最低限備える 「災害時の必需品」

- ・災害は突然発生します。「自分にとって、わが家にとって」災害時に必要なものを整理し、いざという時に備えましょう。

### 2～3日分備える 「非常持出品」

- ・避難場所で1～2泊くらいできるくらいの水・食料・生活用品を準備しましょう。
- ・日ごろから非常持出袋などにまとめ、すぐに持ち出せる場所に用意しましょう。

### 1週間分以上備える 「備蓄品」

- ・長期の孤立に備え、水や食料などの備蓄品は最低限3日分、できれば1週間分準備しましょう。また、備蓄食料のうち3日分はできるだけ調理不要なものを用意しましょう。

## 防災用品チェックリスト

### 非常持出袋に入れておくもの

品名	準備完了✓
リュックサック（非常持出袋用）	
飲料水	
非常食（調理不要なもの）	
携帯ラジオ・懐中電灯	
乾電池	
携帯電話（充電器・バッテリー）	
雨具（カッパ）	

品名	準備完了✓
衣類・下着	
寝袋・ブランケット	
軍手・タオル・ウェットティッシュ	
貴重品（現金・通帳・保険証）	
医薬品（常備薬・救急セット）	
マスク・アルコール消毒液・体温計	
個別に必要なもの（介護用品・生理用品・ベビー用品）	

### 1週間分の目安（1人分）

#### 飲料水



1日3リットル×7日=21リットル

#### 食料



3食×7日=21食

### カセットコンロ・カセットボンベ

あたたかい食事を調理できます



ボンベ1本で1.5ℓのお湯が約10回つくれます

### ローリングストック法（回転備蓄）

日ごろ使う食材や非常用の食料品を、消費しながら備蓄していく方法。



食べたら…

買い足す！