

日頃の備え

■非常用備品

日頃から非常時に備え、持出品を用意しておきましょう。非常持出品は3日分を目安に用意しておきましょう。

非常食・水	道具類
 <input type="checkbox"/> かんづめ <input type="checkbox"/> かんぱん <input type="checkbox"/> ビスケット <input type="checkbox"/> インスタントラーメン <input type="checkbox"/> 粉ミルク <input type="checkbox"/> 飲料水	 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 乾電池 <input type="checkbox"/> せっけん <input type="checkbox"/> マッチ(ライター) <input type="checkbox"/> ナイフ(かん切り) <input type="checkbox"/> ちり紙 <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> ローソク <input type="checkbox"/> ロープ
衣類	貴重品
 <input type="checkbox"/> 下着類 <input type="checkbox"/> くつ下 <input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 手ぶくろ <input type="checkbox"/> 携帯レインコート	 <input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 預金通帳・印鑑
安全具・緊急薬品	
 <input type="checkbox"/> ヘルメット(ずきん) <input type="checkbox"/> 救急薬品 <input type="checkbox"/> ガーゼ <input type="checkbox"/> バンソウコウ <input type="checkbox"/> 包帯 <input type="checkbox"/> 三角巾 <input type="checkbox"/> 消毒薬 <input type="checkbox"/> きず薬 <input type="checkbox"/> 湿布薬 <input type="checkbox"/> 胃腸薬 <input type="checkbox"/> 目薬	

■日ごろの準備チェック

非常持出品は、使用するときには困らないように、定期的に点検しておきましょう。特に食料品や飲料水の保存期限はこまめにチェックしましょう。

また、事前に避難場所までの道順を複数確認しておくなど、災害に備えて「日頃の準備チェック」を行っておきましょう。

- 非常持出品はリュックに入れてありますか？
- 出入口付近に転倒・落下の危険性のあるものなど置いていませんか？
- 応急手当の方法を知っていますか？
- 避難場所(大雨・土砂災害・地震・津波)に行ったことがありますか？
- 家族で大雨・土砂災害・地震・津波などの災害について話し合いをしていますか？
- 地域の防災訓練に参加したことがありますか？
- 日頃から隣近所とのコミュニケーションはとっていますか？
- お風呂に水をためてありますか？