

# 災害は “日頃の備えが大切です”

## 非常持出品などの準備

懐中電灯や救急医療用品、貴重品などの『非常持出品』をすぐに持ち出せる場所に準備しておきましょう。

★ チェックリストを活用してください

危険な場所を把握して、避難場所や避難ルートなどを確認しましょう。

## 大きな揺れのあとは『津波』に警戒

津波情報をテレビや携帯ラジオで確認しましょう。

津波警報が発表されたら、すぐに高い場所に避難をしてください。



非常持出品参考リスト	
項目	チェック欄
ペットボトル500ミリリットル	
非常食（ゼリー飲料、菓子類）	
紙皿・紙コップ	
帽子、ヘルメット	
常備薬（お薬手帳も）	
洗面道具（旅行用でも可）	
ティッシュ、ウエットティッシュ	
携帯ラジオ（予備の電池も）	
懐中電灯（予備の電池も）	
携帯電話の充電器	
ビニール袋、軍手	
筆記用具、メモ帳	
貴重品（現金、運転免許証、健康保険証、通帳、印鑑など）	

備蓄品参考リスト	
項目	チェック欄
備蓄用の水（1人1日3リットル）	
インスタント・レトルト食品	
缶詰（缶切りが不要なもの）	
保存期間が2年～5年の食品	
缶切り、ナイフ	
鍋、カセットコンロ	
上着、下着	
毛布	
雨具	
トイレットペーパー	
せっけん、シャンプー	
生理用品	
使い捨てカイロ	
マッチ、ライター	
ロープ、ガムテープ	
ホイッスル（救助用）	