

# 見守り 新鮮情報

準備しよう!



©Kurosaki Gen

災害はいつどこで起こるか分かりません。

**外出時**は一晩を過ごせる程度の**防災グッズ**を**ポーチ**等にまとめて**持ち歩きましょう**。

- 飲食物…水、携帯食
- 装備品…ホイッスル、ライトなど
- 情報関連…モバイルバッテリー、現金など
- 救急・衛生用品…持病薬、携帯トイレ、マスクなど
- 防寒用品…使い捨てカイロ、アルミ製保温シート
- 汎用品…手ぬぐい、ポリ袋など
- 飲食物…水、携帯食
- 装備品…ヘルメット、軍手、運動靴など
- 情報関連…家族の写真、筆記用具、現金など
- 救急・衛生用品…持病薬、救急箱、携帯セット、歯磨きセット、ウェットティッシュ、生理用品、紙おむつなど
- 汎用品…タオル、布製ガムテープ、ラップなど
- その他…衣類・下着、通帳・保険証券等のコピーなど

## 地震、豪雨… 準備しておく 防災グッズ のリスト

避難等に備え、防災ポーチの他に**非常持ち出し品**を用意し、**リュック**などに入れて**寝室**や**玄関**などに**置きましょう**。

### ひとこと助言

各家庭に  
合った  
量や備品を!



見守るくん

上記は目安です。各家庭に合った量や備品を準備しましょう。このほか、自宅で避難生活を送る場合に備え、一人当たり最低3日分、できれば1週間分の備蓄をしましょう。普段使用している食品は多めに買い置き、消費したら買い足すローリングストック(日常備蓄)の流れを作るとよいでしょう。