防災ハンドブック

いざ こまり

もしもの んぶんぶ

まずは「なに」を「どこに」「どう持つか」を家族で話してみよう!

どうやって 準備する?

「持ち出し用」と「自宅備蓄用」、2つに分けて備えよう!

緊急時にすぐに持ち出すものと、自宅で避難生活を送るための備蓄は分けて準備。それぞれの保管場所も分けておくと、いざという時に◎。

どこに置いておく?

すぐに取れる場所に! 玄関や寝室がおすすめ。

すぐに持ち出せるのが大切。「持ち出し用」リュックは玄関や枕元など、パッと手が届く場所に。「自宅備蓄用」の備えは、まとめてしまっておくと安心!

どうやって 備える?

“とりあえず入れる”より“使いながら備える”がコツ!

普段使っている食料や日用品を、少し多めに買っておき、使った分を定期的に補充するのが◎。補充する前には、賞味期限や使用期限のチェックも忘れずに!

家族や自分の状況に合わせて、もしもに備えたチェックを始めていこう!

SEVEN PARK ASAMI
PRIMETREE
GRANDTREE
Ario
Copyright © Create Link Co., Ltd. All Rights Reserved.

持ち出し用 防災グッズ

すぐに避難する時に必要な「1日分」を、リュックにまとめておこう。いつもの水や食料、衛生用品があるだけで、避難先でも気持ちがラクになります。とりあえず「1日分」、ここから備えを始めよう。

☐ 防災ハンドブック	家族で話し合い、みんなの避難場所や連絡先をここに記しておこう!
☐ 飲料水	持ち運びしやすい500mLボトルを数本。とりあえず1日分が目安!
☐ 非常食	温めずにすぐに食べられるレトルトや栄養バーなど、軽くてコンパクトなものを。
☐ 携帯トイレ	トイレが使えない時に備えて。1日数回分+におい対策袋の用意がおすすめ。
☐ 常備薬	持病や体質に応じて、いつも使っている薬を数日分。小分けにして携帯を。
☐ 懐中電灯	小型のLEDライトがおすすめ。手回しタイプや予備の乾電池も用意しておこう!
☐ 衛生用品	ウェットティッシュや歯ブラシ、少量のタオルや生理用品をジップ袋にひとまとめ。
☐ モバイルバッテリー	なるべく軽くて容量のあるものを選ぼう。定期的な電池残量のチェックも忘れずに!
☐ 衣類・下着	肌着や靴下など、必要最低限の1セット。圧縮袋に入れてコンパクトに。
☐ 貴重品	現金(特に小銭)、保険証、身分証のコピーをまとめておこう。

かぞくが あつまる ひなんばしょ

こごんぼけんこ	そなまま
こごんぼけんこ	そなまま
こごんぼけんこ	そなまま
こごんぼけんこ	そなまま

おうちの人のれんらくさき

メモ おうちの人にきいて それぞれ かきこんでみよう!

れんらくさき

もしものときに そなえよう!

自宅備蓄用 防災グッズ

電気や水が止まっても、普段の生活を続けられるように。ごはんや水、トイレ用品など、いつもの生活に必要なものを、3日〜1週間分ストックしておこう。少し多めに備えておけば、きっと気持ちがラクになります。

☐ 飲料水	1人1日3Lを目安に。飲用+調理・衛生用として、3〜7日分を多めに備えて。
☐ 食料品	ごはん・乾麺・缶詰など温めずに食べられるものを中心に。家族の好みに合う物を。
☐ 簡易トイレ	水が使えない時に備えて。1人1日5回分が目安。消臭袋・凝固剤も忘れずに。
☐ カセットコンロ	電気・ガスが止まっても調理できるように。ボンベは1日2本×日数分が安心。
☐ 携帯ラジオ	スマホが使えない時の情報源。手回し式やソーラー式など電源不要のタイプがおすすめ。
☐ 照明器具	停電に備えてLEDランタンや懐中電灯、乾電池も忘れずに。頭に着けられるタイプも便利。
☐ 衛生用品	歯ブラシ、ティッシュ、タオル、生理用品など。人数に応じた量で多めに備蓄しておこう。
☐ 衣類・下着	汚れや気温変化に対応できるよう、着替えは複数セットを圧縮袋で保管。
☐ 防寒グッズ・保温アイテム	寒さ対策に毛布・ブランケット・使い捨てカイロなど、家族分のあったかアイテムを。
☐ 貴重品	現金(小銭含む)、保険証や身分証、鍵の予備など、すぐ使える場所に保管しよう!

子ども用 赤ちゃんや小さな子どもがいる場合

寒さやにおい、音の空気感など、子どもたちはとても敏感です。特に赤ちゃんや小さな子どもにとっては「いつもの安心」が避難先での心の支えになります。ミルクやおむつなど、子どもに必要なものもしっかりと準備しよう!

☐ ミルク・哺乳瓶	お子様の月齢に合わせて必要なものを。哺乳瓶は使い捨てタイプだと洗浄不要で安心!
☐ 離乳食・ベビーフード	常温で食べられるレトルトパウチや瓶詰のものを数日分用意しよう。カトラリー類も忘れずに。
☐ 紙おむつ・おしりふき	おしりふきは体や手を拭くのにも使えるため多めにあるとstill便利!
☐ 母子手帳・保険証のコピー	緊急時、子どもの健康情報はすぐに取り出せるように用意しておこう。
☐ 衣類・下着	汗や汚れ、嘔吐などに備えて、下着や肌着、靴下も含めて複数セットを用意しておくと安心。
☐ おもちゃ・絵本	心の安定のために。「いつもと同じ」が子どもの安心に。音が出ないものがおすすめ。
☐ おやつ・飲み物	好きなおやつやストロー付きの飲み物などを。水や経口補水液も忘れずに。
☐ 医薬品・体温計	子ども用の解熱剤・鼻水吸引器・爪切り・綿棒など、一式揃えておこう!
☐ 抱っこひも	両手が使えるので荷物も持ちやすく、避難所や移動中でも安心して赤ちゃんを抱えられます。
☐ におい対策グッズ	おむつや汚れた衣類でも専用の袋があると、周囲に気を遣わずにすみます。