

災害対策の基本は

自助・共助



自助・・・自分の身は自分で守ること
共助・・・地域や近隣の方が互いに協力し合うこと

災害発生時、まずは自分の身は自分で守らなければなりません。
いざという時に備え、ご家庭において『非常持出袋』を用意しましょう。

揃えておきたい防災グッズ

① 飲料水

1日当たり
一人3ℓが目安



② 非常食

缶詰、アルファ米
インスタント食品など



③ 災害用寝具

毛布、寝袋
アルミブランケットなど



④ 衛生用品・生理用品

除菌シート、ボディシート
トイレットペーパー、歯ブラシなど



⑤ 照明用具

懐中電灯（予備電池）
ローソク（マッチ、ライター）



⑥ 災害用調理具

カセットコンロ、紙皿
食品加熱袋、割箸など



⑦ 簡易トイレ

1日5回分×人数×7日分



⑧ 情報収集用品

携帯ラジオ、携帯電話
モバイルバッテリーなど



⑨ 貴重品など

現金（小銭含む）、印鑑
身分証明書、通帳など



⑩ 医薬品（常備薬）

消毒液
お薬手帳など



⑪ 季節用品

夏：虫除け、日焼け止めなど
冬：防寒具、厚手の靴下、カイロ

◎大規模災害の際に重要になるのが

『地域の防災力』

