

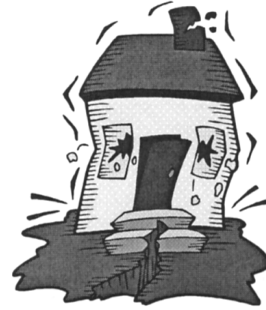
大規模な災害に備えて

今から家庭や会社で行いましょう。

備蓄のすすめ

家庭内や企業でも備蓄しましょう

自分と家族を守る「自助」



いつ起こるか分からない災害。地域の防災力は、自分の身は自分で守る「自助」、みんなで助け合う「互助」「共助」、公的機関による救助や救援の「公助」がキーワードです。いざというときのために、今日から災害の備えを始めましょう。

目安は3日分（余裕をもってさらに2日分）

大規模災害発生直後の2～3日間は、平常時のルートによる供給や外部からの支援が困難になる可能性があることから、最低でも3日分程度の食料、飲料水、生活必需品の備蓄をするようにしましょう。

備蓄品（非常持出品）の具体例

・食料品

乾パン、缶詰、飲料水（1人1日3ℓ）

（備蓄に適した食料…上記以外ではレトルト食品、アルファ化米、お菓子等）

・日用品

懐中電灯、携帯ラジオ、予備の電池、多機能ナイフ、ライター（マッチ）、ろうそく、毛布、軍手、ティッシュ、ウェットティッシュ、トイレットペーパー、生理用品等

・救急・医療品

救急セット（包帯、消毒薬等）、備蓄薬等

・衣類

タオル、下着、雨具、防寒具等

・貴重品

現金（小銭とお札）、印鑑、預金通帳、身分証明書の写し等

・その他

それぞれで必要なもの（高齢者や赤ちゃんの用品等）

