

毎月1点検運動

～みんなで減災対策～

2月テーマ

備蓄

災害時に水や電気が供給されず、食料や燃料なども手に入らないことを想像し、家族や地域において必要なものを話し合い、「備蓄」に取り組みましょう。
食料や水は最低3日分(できれば1週間分)備えましょう。
また、緊急に避難する場合に備え、必要最小限の「非常持ち出し品」を事前に用意しておきましょう。

非常用備蓄(お家に備えておくもの)

○食料、飲み水

(最低3日分! できれば1週間分!) × 家族分

4人家族なら、飲み水は……

一人当たり1日3リットル × 4人 × 3日分 = 36リットル



2Lペットボトル
18本も必要!

○生活用品

例えば、ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、
ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ など

非常用備蓄(避難の際に持ち出すもの)

外出先で被災したときに備えて、
いつも持ち歩くカバンにも最低限の備蓄を!

次ページの「非常用持ち出し品チェックリスト」を参照!

日常からの心得(ガソリン備蓄)

普段の延長での災害への備えとして、
燃料が半分になる前の「燃料満タン」を心がけましょう

とくしま「燃料満タン」県民運動!



災害

は突然やってくる!

備えがあれば
家族みんな安心!

車に燃料があれば

●携帯電話の充電!

ケーブルも
忘れずに!

●ラジオ・カーナビで情報収集!

●エアコンで快適!

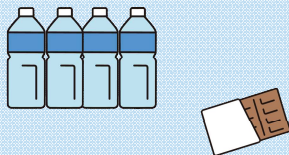
●ガソリンスタンドの渋滞回避!

「パーソナル防災拠点」として!

非常用持ち出し品 チェックリスト



飲み水
(500ml × 4本)



食べ物 ※最低3日分必要！
(ごはん、レトルト食品、ビスケット、チョコレートなど)

懐中電灯 (手動充電式が便利)



携帯ラジオ (手動充電式が便利)



予備電池



モバイルバッテリー

マッチ、ライター、ろうそく

口腔ケア用品 ※口腔内を清潔に保ち、
誤嚥性(ごえんせい)肺炎を予防！
(歯ブラシ、歯磨き粉、マウスウォッシュなど)

ブランケット

服用中の薬 ※お薬手帳のコピーも一緒に！

救急用品
(ばんそうこう、消毒液、包帯など)



常備薬



マイナンバーカード



運転免許証



現金 (100円玉、10円玉などの小銭も必要)

通帳



タオル



衣類

軍手



個人で必要なものを記入しよう！

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

