



# ～災害に備えましょう～



## ○ 避難所などの確認

自宅や学校、勤務先からの避難所を確認しましょう。



## ○ 避難方法の確認

普段から避難方法や経路などを具体的に話し合い、一度歩いてみましょう。

## ○ 連絡方法の確認

災害時は電話がつながりにくくなります。

「災害用伝言ダイヤル」や「災害用伝言板」の利用など、連絡方法を家族で決めておきましょう。

## 非常持ち出し品の準備をしておきましょう

- 飲料水や食料等を最低3日分用意し、両手が自由になるリュックサックに入れておきましょう。

- 男性15kg、女性10kg程度の重さが目安です。



### 非常持ち出し品の具体例



	分類	品目		分類	品目
1	バック	非常持出し袋	14	情報	筆記用具
2	水	飲料水	15	〃	油性マジック（太）
3	食	携帯食	16	〃	現金（10円硬貨含む）
4	〃	非常食	17	救急	救急用品セット
5	装備	ヘルメット、ずきん、帽子	18	〃	毛抜き
6	〃	手袋（作業用）	19	〃	持病薬、常備薬
7	〃	運動靴	20	衛生	マスク
8	〃	懐中電灯（予備電池）	21	〃	簡易トイレ
9	道具	万能ナイフ類	22	〃	ティッシュペーパー等
10	〃	ロープ（10m）	23	〃	ウェットティッシュ
11	情報	携帯ラジオ	24	防寒	使い捨てカイロ
12	〃	連絡メモ、備えリスト	25	汎用	ハンカチ、タオル、ポリ袋、
13	〃	身分証明書			ライター、布ガムテープ等