

● 災害用の**備蓄品・防災グッズ**は、**自力で生活できる備えを** 事前に準備しましょう！
 ● 無理のない備蓄のコツは ▶ **自宅避難と避難所での必要品を準備、ローリングストック！**
 私たちにできること…地震は突然襲ってきます。教訓：自らが備えることしか役に立たない！

災害用の備蓄品・防災グッズ

NHK 防災に備えて必要な備蓄品より

自力で生活できる備えを 事前にしておきましょう！そして「ローリングストック」を！



夏の避難時の服装と非常用 持ち出し袋 (暑さ対策が必要)

保冷タオル・タオル・アンダーウェア多く準備・ティッシュ・マスク・ウチワ・上履き・簡易スリッパ・ラップ・ゴミ袋など。

Ⅱ. 自宅での ▶ ライフライン復旧までの生活は！！

NHK 防災に備えて必要な備蓄品より

水がなくても使えるもの

避難所でも使えるものは、優先して備える。

<ul style="list-style-type: none"> 災害用トイレ シャンプー 		簡易トイレ (便座あり)
<ul style="list-style-type: none"> ウェットティッシュ 	<ul style="list-style-type: none"> 食品用ラップフィルム (皿に巻くと汚さず節水に) 	

明かりの確保 LEDは長持ち

避難所でも使えるものは、優先して備える。

<ul style="list-style-type: none"> 小型の懐中電灯 	<ul style="list-style-type: none"> ヘッドライト (首掛けのネックライト) 	<ul style="list-style-type: none"> 大型の懐中電灯 LEDは長持ち ランタン (自宅での生活用)
---	---	---

情報の入手・カセットコンロ

避難所でも使えるものは、優先して備える。

<ul style="list-style-type: none"> ラジオ (乾電池で使える携帯用) 	<ul style="list-style-type: none"> スマートホン用バッテリー (太陽光で発電できるタイプも) 	<ul style="list-style-type: none"> カセットコンロ (ボンベの資料量は1週間：一人6本)
--	--	--

Ⅲ. 避難所での ▶ 避難所で必需品は！！

NHK 防災に備えて必要な備蓄品より

生活用品

他の人と共有できないものは、優先して備える。

<ul style="list-style-type: none"> 歯ブラシ マウスウォッシュ ドライシャンプー 	<ul style="list-style-type: none"> 眼鏡 コンタクトレンズ (洗浄液) 	<ul style="list-style-type: none"> 携帯トイレ トイレットペーパー
<ul style="list-style-type: none"> 医薬品 (お薬手帳) 個人必需品 (衣料品・アンダーウェア・タオルなど) 	<ul style="list-style-type: none"> スマートホン バッテリー ラジオ 	<ul style="list-style-type: none"> スリッパ ゴミ袋 (雨がっぱや、トイレにも使える)
<ul style="list-style-type: none"> アイマスク 耳栓 	(夏) <ul style="list-style-type: none"> うちわ 保冷タオル、マスク 	(冬) <ul style="list-style-type: none"> カイロ、手袋、マスク

— 会員の皆さまへ お願い !! “ 防災に備える 備蓄品 ! ” 私たちに できること —

- ❖ 「自宅対応」と「避難所対応」を含め、防災に備えて必要な備蓄品 “**どうする**” !!
- ❖ 「大災害：自らの命は自ら守る?!!」 そのためにも日頃から災害への**準備が最も大切** !!