



# 地震に備えましょう!

もしもの時に備えて準備しておきましょう



## ヘルメット・防災頭巾

頭を保護します。  
非常用持ち出し袋とセットで置いておきましょう。

## 避難時の 装備

## マスク

がれきによる粉じんや、  
火災による煙から身を守ります。  
感染症対策にも。

## 長そで・長ずぼん・手袋

肌の露出を抑えて  
ケガのリスクを減らします。

## 非常用持ち出し袋

両手がふさがらない  
リュックがおすすめ。

## 底の厚い靴

ガラスの破片などによる  
けがを防ぎます。  
履きなれたものにしましょう。



## 基本の非常用持ち出し袋

非常用持ち出し袋には、避難時にすぐに持ち出せて、  
被災時・非常時の最初の1日をしのげる必要最低限の品を入れましょう。

貴重品	<input type="checkbox"/> 現金(小銭を含む)	
	<input type="checkbox"/> 車や家の予備鍵	
	<input type="checkbox"/> 身分証明書(健康保険証、運転免許証、パスポートなど)	
	<input type="checkbox"/> 印鑑	
	<input type="checkbox"/> 携帯電話(モバイルバッテリー含む)	
	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(予備電池含む)	
	<input type="checkbox"/> 避難場所がわかる地図	
	<input type="checkbox"/> 予備の眼鏡・コンタクトレンズなど	
	<input type="checkbox"/> 家族、親戚、知人などの連絡先	
	<input type="checkbox"/> 家族の写真(はくれた時の確認用)	
食料	<input type="checkbox"/> 最低限の食料(乾パンなど)	
	<input type="checkbox"/> 飲料水	
生活用品	<input type="checkbox"/> 懐中電灯(予備電池含む)	
	<input type="checkbox"/> 笛やフセー	
	<input type="checkbox"/> 万能ナイフ	
	<input type="checkbox"/> ろうそく	
	<input type="checkbox"/> マッチ・ライター	
	<input type="checkbox"/> マスク	
	<input type="checkbox"/> 救急セット	
	<input type="checkbox"/> 常備薬・持病薬	

生活用品	<input type="checkbox"/> ビニール袋 大・小(高密度ポリエチレン袋)	
	<input type="checkbox"/> 食品用ラップ	
	<input type="checkbox"/> アルミ製保温シート	
	<input type="checkbox"/> レジャーシート	
	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	
	<input type="checkbox"/> ペーパー類(ティッシュペーパー・トイレトペーパー)	
	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	
	<input type="checkbox"/> 着替え・タオル	
	<input type="checkbox"/> スリッパ	
	<input type="checkbox"/> 軍手	
高齢者がいる場合	<input type="checkbox"/> ガムテープ・テープ	
	<input type="checkbox"/> 油性マジック	
	<input type="checkbox"/> 筆記用具(メモ帳・ペン類)	
	<input type="checkbox"/> 大人用おむつ	
	<input type="checkbox"/> 杖	
	<input type="checkbox"/> 補聴器	
	<input type="checkbox"/> 入浴・入浴用洗剤	
	<input type="checkbox"/> 持病の薬・おくすり手帳	
<input type="checkbox"/> 栄養補給ゼリー、おかゆ(レトルト)		

小さな子どもがいる場合	<input type="checkbox"/> ミルク(キューブタイプや液体ミルク)	
	<input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶	
	<input type="checkbox"/> 離乳食	
	<input type="checkbox"/> 携帯カトラリー	
	<input type="checkbox"/> 子ども用おむつ	
	<input type="checkbox"/> おしりふき	
女性の場合	<input type="checkbox"/> 抱っこひも	
	<input type="checkbox"/> 子どもの靴・着替え	
	<input type="checkbox"/> 母子手帳	
	<input type="checkbox"/> おもちゃ・おやつ	
	<input type="checkbox"/> 生理用品・サニタリーショーツ	
その他、自分の生活に必要なもの	<input type="checkbox"/> おりものシート	
	<input type="checkbox"/> 中身の見えないゴミ袋	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/>	

**重要ワンポイント!**  
避難所で配られるのは冷めたおにぎりや菓子パンなど  
高齢者にとって食べずらく、栄養も偏りやすいため、  
用意しておくとお心です。

避難した後で少し余裕が出てきたら、自宅から避難所へ持ち出したり、  
自宅で避難生活を続けられるように食料や水の備蓄、使い捨てカトラリーや  
カセットコンロ・カセットボンベの用意をしておきましょう。

※必ず安全を確認してから自宅に戻るようにしましょう。

