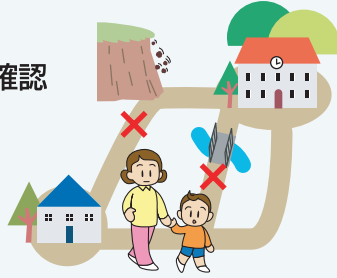


# 日頃の備え

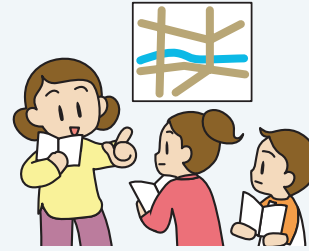
## 安全な避難路の確認を

避難場所までの経路・避難路は、あらかじめ自分たちで決めておき、安全に避難できるかを確認しておきましょう。



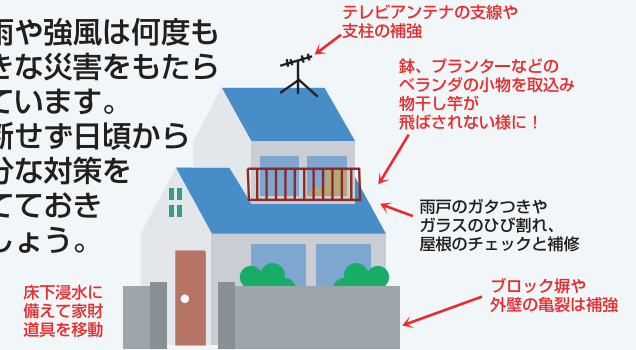
## 家族防災会議

・家族の役割分担  
・連絡方法  
・持ち出し品等の置き場確認などを話し合っておきましょう。



## 住まいのチェックポイント

大雨や強風は何度も大きな災害をもたらしています。油断せず日頃から十分な対策を立てておきましょう。



## 非常備蓄品

災害復旧までの数日間（最低3日間）のための備蓄品。被害を受けにくく、非常時でも取り出しやすい場所に保管しておきましょう。



## 非常食品

- カンパン
- 缶詰やレトルトのおかず
- アルファ米、レトルトのごはん
- ドライフーズ
- 梅干、チョコレート、アメなど
- 栄養補助食品
- 調味料
- 飲料水（ミネラルウォーター）

## その他生活用品

- 生活用水
- 毛布、寝袋
- 洗面用具
- なべ、やかん
- ポリ容器、バケツ

## 非常持出品

避難するときに持ち出す最小限の必需品。男性で15kg、女性で10kg程度を目安にリュックなどの持ちやすい状態で準備しておきましょう。



## 非常持出品

- リュックサック
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 乾電池
- 貴重品
- 現金
- 免許証
- 預貯金通帳、印かん
- 権利証書、健康保険証
- カンパン・缶詰
- 栄養補助食品
- ドライフーズ
- ミネラルウォーター、水筒

## 非常食品

- プラスチックか紙の皿、コップ
- わりばし
- 缶切り、栓抜き
- 離乳食



- 新聞紙、ビニールシート（燃料、防寒、敷物、雨よけ）
- 布製ガムテープ（整理、止血、ガラスの補修）
- キッチン用ラップ（止血、汚れた皿にかぶせる）
- ペットフード（ペットがいる場合）
- 自転車
- 乾電池
- トイレトペーパー
- 使い捨てカイロ
- ロウソク、さらし
- ロープ、バール、スコップ
- ドライシャンプー

## 応急薬品

- 粉ミルク
- レトルトのおかず
- ばんそうこう、包帯
- 傷薬、胃腸薬
- 目薬、消毒薬
- 鎮静剤、解熱剤
- 常備薬

## その他の生活用品

- 下着・上着・靴下等
- 軍手、タオル
- ティッシュペーパー
- ウエットティッシュ
- 雨具
- ビニール袋
- 生理用品、紙おむつ
- ライター