

非常用持ち出し品を用意しよう！

用意した物からチェックしましょう

応急手当て用品



三角巾



ガーゼ



ばんそうこう



包帯

自分の持てる
重さで！

自分の体力、
避難所までの
距離を考え、
最低限必要な
物を準備し
ておきま
しょう。



衛生用品



ウェット
ティッシュ



除菌スプレー

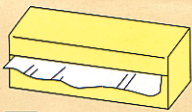


マスク



トイレtpーパー

生活用品



ラップ



ビニールシート



油性ペン



メモ帳



ビニール袋



携帯トイレ



軍手

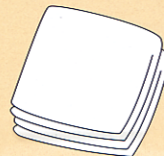
衣料品



帽子



靴下(厚手)



タオル



下着



レインコート

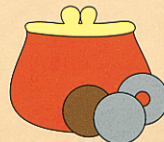
貴重品



貯金通帳



印鑑



現金(小銭)



通帳や有価証券、健康保険
などは写し(コピー)または
番号を控えておきましょう。
身分証明書(できれば写真
付き)があると更に安心！

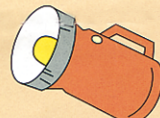
その他



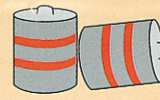
非常食



水



懐中電灯



電池



ろうそく



ライター

日頃から用意できる物は事前に用意しておきましょう。

帰宅困難者の意識

被害が大きいと1日で帰れないこともあります。日頃から家族の集合場所を決めておきましょう。帰宅困難者は、けがさえしていなければ「元気な被害者」。行政は、避難やけがをしている人を優先して支援する必要があるため、帰宅困難者問題は基本的に自助で解決すべきなのです。

●なるべく車を使わない

救急車などのさまたげになるため徒歩で帰宅しましょう。

●近隣の地図を把握する

最近のコンビニエンスストアでは「災害時帰宅支援ステーション」を実施し、飲み物やトイレを提供してくれます。

命の笛は常備せよ！

声を出し続けると、咽をからし体力がなくなります。生き埋めになって身動きがとれなくなった場合、普段から笛を持っていればいざという時に役に立ちます。

