

“非常持出品も忘れずに!!”

❖あなたには何が必要ですか？

食料・水 最低3日分

- ・持出せる人は多めに
- ・持出せない人は持出せるだけ
- ・水が重たい人は、ゼリー飲料を多めに



非常用

携帯トイレ 最低人数×1週間分

- ・簡易トイレが設置されるまでの間
- ・トイレットペーパー・ビニール袋を忘れずに
- ・ポンチョ、ロングスカート
- ・防犯ブザー、ホイッスル



生活必需品 人数分

- ・必ずないと困るもの
- ・なくなる前に余分に在庫を持つ



防寒対策 寝袋など×人数分

- ・シュラフ
- ・レジャーマット
- ・使い捨てカイロ
- ・厚手の靴下
- ・マフラー(レッグウォーマー)
- ・帽子、手袋



暑熱対策 瞬間冷却パックなど×人数分

- ・うちわ(扇子)
- ・冷却タオル
- ・瞬間冷却パック
- ・携帯用扇風機
- ・日傘
- ・帽子



家族間でルール作り

※安否確認(できない場合も考慮)
災害時の対応を家族で決めて共有

大地震の後、津波警報発表時など

- ▲どの様な行動をとるか
- ▲避難判断や避難方法、避難先 など

❖家族に連絡ができない場合の対応などを考えてください。

<期待する効果>

- 不安の解消
- 迅速な避難行動の開始
- 二次被害の回避

安心感／危機回避