

わが家の防災メモ

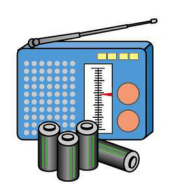





記入日	わが家の避難所
月	家族の集合場所
日	災害時の緊急連絡先

家族の名前	生年月日	血液型	既往症	会社・学校の電話番号

非常時持出品の準備&チェック

災害が発生し、避難する場合はもちろん、避難の必要がない場合でも、電気や水道、ガスなどが使用できない場合もあります。万が一の場合に備えて、家族で話し合い、災害時の非常時持出品や備蓄品を準備しておきましょう。

非常時持出品(例) 準備ができているか、チェック☑しましょう。

携帯ラジオ  <input type="checkbox"/> ラジオ <input type="checkbox"/> 電池(多めに用意)	救急医薬品  <input type="checkbox"/> 処方薬 <input type="checkbox"/> 絆創膏 <input type="checkbox"/> 傷薬 <input type="checkbox"/> 包帯 <input type="checkbox"/> 風邪薬 <input type="checkbox"/> 胃腸薬 <input type="checkbox"/> 鎮痛剤 <input type="checkbox"/> 消毒薬	貴重品  <input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 預金通帳 <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 免許証 (出来れば一人にひとつ) <input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> 電池(多めに用意)	懐中電灯 
非常食品 火を通さなくて食べられるもの、食器など  <input type="checkbox"/> カンパン <input type="checkbox"/> 缶詰・レトルト食品 <input type="checkbox"/> ミネラルウォーター <input type="checkbox"/> 粉ミルク・離乳食 <input type="checkbox"/> 缶切り・栓抜き <input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ <input type="checkbox"/> 水筒 <input type="checkbox"/> 箸・スプーン等	その他  <input type="checkbox"/> ヘルメット・軍手 <input type="checkbox"/> 布テープ <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> ラップフィルム <input type="checkbox"/> 防寒具(時季による) <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ等 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 携帯電話充電器 <input type="checkbox"/> ライター <input type="checkbox"/> 防災マップ(本書)		

非常時用備蓄品(例) 災害復旧までの数日間(最低3日)生活できる準備ができているか、チェック☑しましょう。

飲料水  <input type="checkbox"/> 飲料水としてミネラルウォーター(1人1日3リットルを目安に) <input type="checkbox"/> 貯水したポリタンクなど	非常食品  <input type="checkbox"/> お米(アルファ米も便利) <input type="checkbox"/> 缶詰・レトルト食品 <input type="checkbox"/> 梅干し・調味料など <input type="checkbox"/> ドライフーズ・チョコレート・アメ(菓子類など)
燃料  <input type="checkbox"/> 卓上コンロ <input type="checkbox"/> ガスボンベ <input type="checkbox"/> 固形燃料	その他  <input type="checkbox"/> 生活用水(風呂・洗濯機などに貯水) <input type="checkbox"/> 毛布・寝袋・洗面用具・ドライシャンプーなど <input type="checkbox"/> 調理器具(なべ・やかんなど) <input type="checkbox"/> バケツ・各種アウトドア用品など

ローリングストック法とは

- ・「備蓄食料」と問われると、大部分の人が「賞味期限の長い食料を大量に買って置く」と思いがち。
- ・間違いではないが、こんな失敗は？
 - 賞味期限が知らないうちに過ぎてしまった。
 - 賞味期限が近いので、続けて備蓄品を食べた。

その名のとおり、食べながら(ローリング)、備蓄(ストック)する方法。

