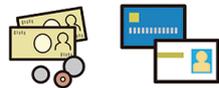


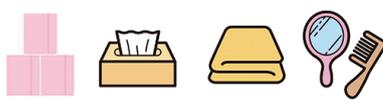
非常時持出品と備蓄品を準備しましょう！

災害はいつ発生するか分かりません。大規模な災害の発生に備え、ご家族で災害発生時に最初に持ち出す「非常時持出品」と復旧のために**最低3日分（できれば1週間分）**の「非常時用備蓄品」を分けて用意しておきましょう（次のリストを参考に、事前に準備できているか、チェックしましょう）。

非常時持出品（リュックなどに入れておくことで、持ち運びやすく、避難時に両手が使えます）

- 貴重品 現金 印鑑 預貯金通帳
マイナンバーカード 免許証 健康保険証 
- 非常食品 カンパン 缶詰 ご飯（アルファ米）
飲料水 ※食べ物アレルギーのある人は普段食べている食料 
- 救急医療品 常備薬 解熱剤 傷薬
胃腸薬 風邪薬 絆創膏 
- 携帯ラジオ ラジオ 電池（多めに用意） 
- 懐中電灯 懐中電灯（1人1つ） 電池（多めに用意） 
- その他 簡易トイレ 充電器 歯ブラシ 紙の食器
ラップ ウェットティッシュ タオル 軍手
ライター 衣類（上着、下着など） ノート、ペン
使い捨てカイロ ヘルメット マスク 防災マップ 

非常時用備蓄品 最低3日分（できれば1週間分）の水、食料を準備しましょう。 ※ 簡易トイレは、1人当たり1日5回分×3日分を目安に準備しましょう。

- 飲料水 飲料水（1人当たり1日3リットル） 
- 非常食品 ご飯（アルファ米） 缶詰、レトルト食品 調味料など
ドライフーズ、チョコレート、アメ 
- 燃料 卓上コンロ ガスボンベ 固形燃料 
- その他 簡易トイレ トイレットペーパー 乾電池
生活用水（風呂、洗濯機などに貯水） ポリ袋
ティッシュペーパー
毛布、寝袋、洗面用具、ドライシャンプーなど 

- 女性が備えておきたいもの 生理用ナプキン おりものシート 化粧品 防犯ブザー
- 赤ちゃんがいる場合 レトルトの離乳食 ミルク 哺乳瓶 紙オムツ お尻ふき
- 高齢者が備えておきたいもの おくすり手帳 レトルトの介護食品 紙オムツ

市では、地域において防災訓練の支援や防災出前講習を随時開催していますので、お気軽にご相談ください。

問合せ あわら市危機管理課 ☎ 73-8040