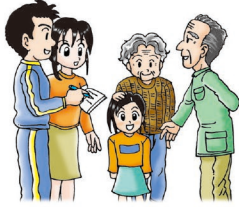


## 平時(日ごろの備え)

### ▶ 避難経路の確認

ハザードマップでお住まいの地域などの災害リスクを確認しましょう。

避難先は町が開設する避難所だけでなく安全な親戚や知人宅、集会場等への避難も日ごろから相談しておきましょう。



### ▶ 家の周りを点検・整備

雨水の排水溝などは水がたまらないように清掃をこまめにしましょう。



### ▶ 防災訓練に参加しましょう

もし今、災害が発生したら…。いざという時、より冷静に行動できるように、防災訓練などに積極的に参加しましょう。



### ▶ 非常持ち出し品を準備しておきましょう

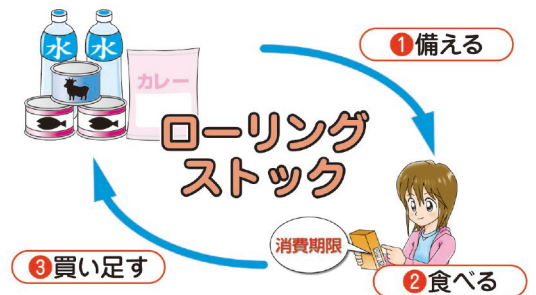
避難所の備品には限りがあります。両手の空くリュックサックに非常持ち出し品を準備して、日ごろから十分な備えをしておきましょう。重さの目安は、男性 15kg、女性 10kg です。

### ■ 非常持ち出し品リスト

食料品など	衣類など	貴重品	日用品・安全対策・その他	感染症対策用品
<input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 缶切り不要缶詰 (肉、野菜、果物など) <input type="checkbox"/> 割り箸、 フォーク、紙皿 <input type="checkbox"/> カセットコンロ、 ガスボンベ	<input type="checkbox"/> 下着・上着 <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 歯磨きセット <input type="checkbox"/> 生理用品	<input type="checkbox"/> 貯金通帳 <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 免許証 <input type="checkbox"/> 保険証	<input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 予備電池 <input type="checkbox"/> 携帯電話 <input type="checkbox"/> ティッシュ <input type="checkbox"/> 充電器 <input type="checkbox"/> ライター <input type="checkbox"/> ろうそく <input type="checkbox"/> トイレットペーパー <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん	<input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> アルコール 消毒液等
			<input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> 食品用ラップ <input type="checkbox"/> 筆記具、メモ帳 <input type="checkbox"/> 簡易トイレや 携帯トイレ (1人当たり5回/日程度)	

### ▶ 家庭での備蓄品

各家庭で最低3日間、できれば1週間過ごせるよう、飲料水(1人1日3リットル)、食料等を備蓄しておきましょう。保存期間の長い普段の食料を多めに買って置き、期限の近いものから消費、使った分を買い足す「ローリング・ストック方式」も効果的です。また、カセットコンロや下着、トイレットペーパー、携帯トイレ等も備蓄していると、いざというときに役に立ちます。



### 家庭備蓄の例 (1週間分 / 大人2人の場合)

必需品	主食 <small>エネルギー 炭水化物</small>	主菜 <small>たんぱく質</small>	副菜・その他
<b>水 2L×6本×4箱</b> ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	<b>米 2kg×2袋</b> ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)	<b>レトルト食品</b> ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個	<b>日持ちする野菜類</b> ・たまねぎ、じゃがいも等
<b>カセットコンロ・ カセットボンベ×12本</b> ※1人1週間およそ6本程度	<b>乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ)</b> ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)		<b>調味料</b> ・お好みのもの
	<b>カップ麺類×6袋</b>	<b>缶詰(肉・魚)</b> ・お好みのもの18個	<b>梅干、のり、乾燥わかめ等</b>
	<b>アルファ米×6袋</b>		<b>野菜ジュース、果物缶詰等</b>
	<b>その他(適宜)</b> ・ロングライフ牛乳 ・シリアルなど		<b>即席スープ等</b>