

災害への備えはできていますか？

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や非常食などを備蓄しておく必要があります。



質問です！

あなたは、災害に備えて備蓄品を準備していますか？

いいえ

まだ…準備できていません。

自身や、大切な家族を守るため、この機会にぜひ準備をしましょう☆

必要な備蓄品の(例)を載せていますので、ご参考にしてください(*^_^*)

(例)

- ☐ 飲料水3日分(一人1日3リットルが目安)
- ☐ 非常食3日分の食料として、ご飯(アルファ米等)、ビスケット、板チョコ、乾パン等
- ☐ ライト、携帯ラジオ、カセットコンロ、トイレットペーパー、ティッシュペーパー、等

はい

準備しています！

頼もしいです!(*'▽')

ポイントを載せていますので、再度ご確認ください★

- ☐ 割りばしや、紙・プラスチック皿の準備も必要です。(皿にラップを敷いて使用すると洗い物の量が減り、何度か使用できますので、ラップもあると便利です。)
- ☐ 消費・賞味期限や、備蓄品の包装の破損などの確認も定期的をお願いします。



※家族構成や季節などに合わせて準備しましょう。また、スマートフォンを充電するためのモバイルバッテリーも用意していると便利です!!!



災害ボランティア活動

災害が起きた時、災害ボランティア活動に参加される方は、最低限必要な服装と持ち物をイラストで示しています。次ページをご参照ください。

災害ボランティアの服装や持ち物の一例(約⑪点)

(服装や持ち物は、災害の種類、作業内容、季節によって変わります。)

①マスク

防塵マスクが好ましい。

2~3枚予備を用意。

②タオル・手ぬぐい

③軍手やゴム手袋

滑り止めのついたものが便利。

④着がえ 長袖・長ズボン

短パンは×、動きやすく、

吸湿性、通気性、保温性を考慮したもの。

⑤カッパ

レインコートやポンチョではなく、

上下分かれているものが好ましい。



⑥厚手で大きなビニール袋

汚れた服、靴、道具を持ち運ぶのに便利。

⑦帽子・ヘルメット

安全対策のため、タオルを被るより帽子、ヘルメットを着用した方がよい。

⑧ゴーグル

砂ぼこりや破片から目を守るためにあった方がよい。

※コンタクト使用者は必須!!

⑨ウエストポーチなど

財布・スマホなど、貴重品や常備薬は自分で管理。

⑩食べ物・飲み物

腐りにくいものを用意。

汗をかくので水分、塩分はこまめにとる。

⑪長靴・運動靴

※水害時は長靴が必須!!

