

准备起来！

準備しよう！ **非常持出品** 災害が発生し避難するときに持ち出すものです。避難しやすいようできるだけコンパクトにまとめましょう。

非常食 保存期間が長く、火を通さずに食べられるもの 	飲み水 薬を飲むときにも欠かせません 	懐中電灯 予備の電池 
携帯ラジオ FMとAM両方が聞けるもの 予備の電池 	救急薬品・常備薬 応急手当ができる薬や常備薬など 	
貴重品 現金（硬貨も）、預金通帳、健康保険証、免許証、クレジットカード、印鑑など 	その他 衣類（防寒着も）、ビニールシート、食器類、生理用品、携帯電話の充電器など 	

備蓄品 災害復旧までの数日間の生活に必要なものです。最低でも3日間分、できれば5日分を準備しましょう。

非常食 そのまま食べられるか簡単な調理で済むもの 	飲み水 1人1日3リットルが目安 	生活用品 アウトドア用品などが便利 燃料やコンロなども 
---	--	---

随身携带物品

发生灾害进行避难时必须随身带走的东西。为了便于避难，要把随身用品减少到最少。

应急食品

保存时期长，不用煮熟就能使用的食品。

饮用水

没有饮用水不能吃药

手电筒

备用电池

便携式收音机

FM 和 AM 都可以收听
备用电池

应急药品・常用药

可以用于急救的药品和常用药等

贵重物品

现金（硬币）、存折、健康保险证、驾驶证、信用卡、图章等

其他

衣物（防寒衣物）、塑料苫布、餐具类、卫生用品、手机充电器等

储备物品

必须要在避难所生活几天直到灾害恢复。
请至少准备 3 天，最好 5 天的储备物品。

应急食品

可以直接食用或简单烹饪就可以食用的。

饮用水

1 人 1 天约 3 升

生活用品

户外用品等方便使用 燃料和灶具等也需要