

## 防災グッズを見直そう！

能登半島地震で被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

前回、ハザードマップで避難経路の確認についてお伝えしました。

今回は災害に備えておきたい避難グッズをご紹介します。

### 家の中やその近くで数日過ごすため



#### 飲料水

ひとり1日3ℓを3日分が目安です。調理分も含まれています。



#### 食料品

温めれば食べられるご飯（一人5食分を目安）、備蓄用パン、ビスケット、板チョコなどひとり最低3日分。



#### 現金

停電が長引くと電子マネーが使えません。小銭を中心に2万円ほどがあると安心です。



#### 非常用バッテリー、照明、懐中電灯

携帯電話も災害時に役立つようになります。モバイルバッテリーがあると便利です。懐中電灯の電池も確認しましょう。



#### カセットコンロ

災害時でもお湯を沸かせると生活の快適度が向上します。



### 非常用持ち出し品の例



ペットボトル2本  
（一人当たり）



簡単に  
食べられるもの



救急・衛生用品



軍手、ヘッドランプ  
ヘルメット、



携帯ラジオ  
予備電池



タオル、  
防寒用アルミシート



衣類（下着など）



貴重品  
（通帳・印鑑・現金）



健康保険証  
おくり手帳

最低限・最小限の持ち物で、速やかに避難できるよう準備しておきましょう！