

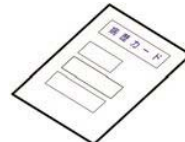
日ごろから準備しておきたいもの

外出先でいつも身につけておきたいもの(例)

自分に関する情報



身元や連絡先を記したカード



病院の診察券、病名・処方薬を書いたメモ

状況を把握するため

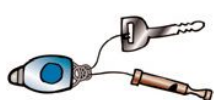


ポケットラジオ



メモ帳・筆記具

閉じ込められた時のため



笛



水



チョコレート等



口を覆うハンカチ

重要なことは、無意識に持って歩けるような気軽さです。大きさ・軽さもさることながら、サイフに入る、キーホルダーに付く、バッグや衣服のポケットに入れっぱなしにできるところがポイントです。

家庭やオフィスに常備しておきたいもの(例)

速やかな避難のため



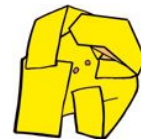
紐なしのスニーカー



LEDライト



革手袋

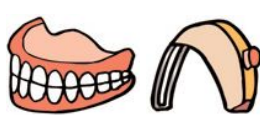


レインコート

なければ困るもの



常備薬



入れ歯や補聴器



水と食料



通帳等の番号を控えたメモ

防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ、普段の生活の中に組み込んで、平时无意識に更新されるものでまかないましょう。安価でどこでも入手しやすいものでないと、定期的に更新したり分散して置くことができません。

例えば、ティッシュやトイレトペーパー、ラップ、アルミホイル、大型ゴミ袋、水のペットボトルなどは、ある程度の量を蓄え、順々に古い方から使い、日常生活で買い足していきましょう

もし被災したら？

- 大規模な災害の場合は、直後の移動自体が大きな危険を伴いますし、速やかな救援活動のじゃまになるおそれもあります。家族の安否が確認できたら、今いるところで助け合いに参加しましょう。
- 企業は、社員が無理に出勤しなくてもよいよう、社内で事前に必要な決まりを定めておきましょう。
- 高齢者や幼児、妊婦の方などは、健康維持と安全確保のため、被災していない地域へ一時的に避難することも考えましょう。