

高潮に対する普段からの心構え

もしものときに備え、普段から心構えをしておきましょう。

避難場所や避難経路を確認しましょう

ハザードマップをもとに、自分の家や避難場所、避難経路を確認しましょう。



もしもの場合の集合場所を決めましょう

家族がもし、はなればなれになったときの集合場所を家族で話し合っ、決めておきましょう。



緊急連絡先

家族の緊急連絡先などを確認しておきましょう。



非常食や持ち出し品を準備しておきましょう

非常時持ち出し品チェックリストを参考に、家族にあった非常食や持ち出し品を準備しておきましょう。

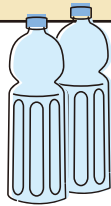


非常時持ち出し品チェックリスト

災害時に困らないよう常備しておきましょう。

飲料水

1人1日3リットルが目安。



貴重品

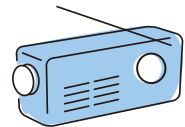
現金（小銭も）・預金通帳・印鑑など。

※いざというとき、すぐ持ち出せるように保管場所を決めておきましょう。



ラジオ

情報収集に欠かせない。懐中電灯と一体型のもも便利。



食料品

乾パン・缶詰・ビスケット・チョコレートなど。

※赤ちゃんのいる家庭は、粉ミルク・ほ乳びんなども。



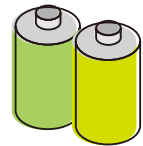
ヘルメット・防災頭巾

飛来物や落下物から頭を保護するものをすぐに取り出せる所に。



乾電池予備

ラジオや懐中電灯に使用するものを少し多めに。



缶切り

多機能なものが便利。



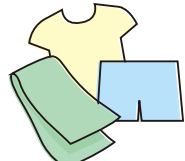
手袋（軍手）

ガレキの撤去や救助に、厚手のものを用意。



衣類

雨具・下着・ジャンパー・タオルなど。



マッチ・ライター

湿気やガス切れに注意。防水マッチも市販されている。



ろうそく

漏れないようにビニール袋に入れて、保管する。



毛布

寝袋や、体温を逃がさないサバイバルシートなども重宝。



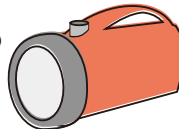
医薬品

消毒薬・胃腸薬・脱脂綿・バンソウコウ・包帯・持病の薬。



懐中電灯

夜間、すぐに手の届く場所に。



運動靴

避難するときに怪我を防止するために、すぐに取り出せる所に。

