

「毎月1点検運動」 ～みんなで減災対策～

毎月1点検運動 2月テーマ 『備蓄』

○災害時に水や電気が供給されず、食料や燃料なども手に入らないことを想像してみましょう。

○家族や地域において必要なものを話し合い、「備蓄」に取り組みましょう。

また、緊急に避難する場合に備え、必要最小限の「非常持ち出し品」を事前に用意しておきましょう。

○普段の延長での災害への備えとして、車の燃料が半分になる前の「燃料満タン」を心がけましょう。

非常用備蓄(持ち出し)

非常持ち出し品チェックリスト

	品名
食料品	飲料水(500mlのペットボトルが便利) 缶詰・レトルト食品など チョコレート・ビスケットなど
医薬品	服用中の薬 消毒薬、キズテープ 常備薬
貴重品	健康保険証・免許証のコピー 現金(100円玉、10円玉等小銭も) 通帳 印鑑
生活用品	多機能ナイフ ビニールシート タオル・衣類 マッチ、ライター・ろうそく ひも・ロープ ビニール袋・ゴミ袋
避難用品	携帯用ラジオ、イヤホン 懐中電灯 予備電池・携帯用充電器

左のリストの項目以外にも、必要なものがあれば忘れずに準備しよう！



合計 _____ kg

重さの目安は
男の人 10～15kg
女の人 5～10kg
小学生 3～5kg

日常からの心得(ガソリン備蓄)

とくしま「燃料満タン」県民運動！



災害

は突然やってくる！

備えがあれば
家族みんな安心！

車に燃料があれば

●携帯電話の充電！

●ラジオ・カーナビで情報収集！

●エアコンで快適！

●ガソリンスタンドの渋滞回避！

ケーブルも
忘れずに！

「パーソナル防災拠点」として！

食料品については無駄なく便利な
ローリングストック法で備蓄しよう！



常にストック食料が多めにある状態をキープしながら循環させるので、賞味期限切れの無駄がなくなります！ストック食料を積極的に使いましょう！



外出先で被災したときに備えて、
いつも持ち歩くカバンにも最低限の備蓄を！

