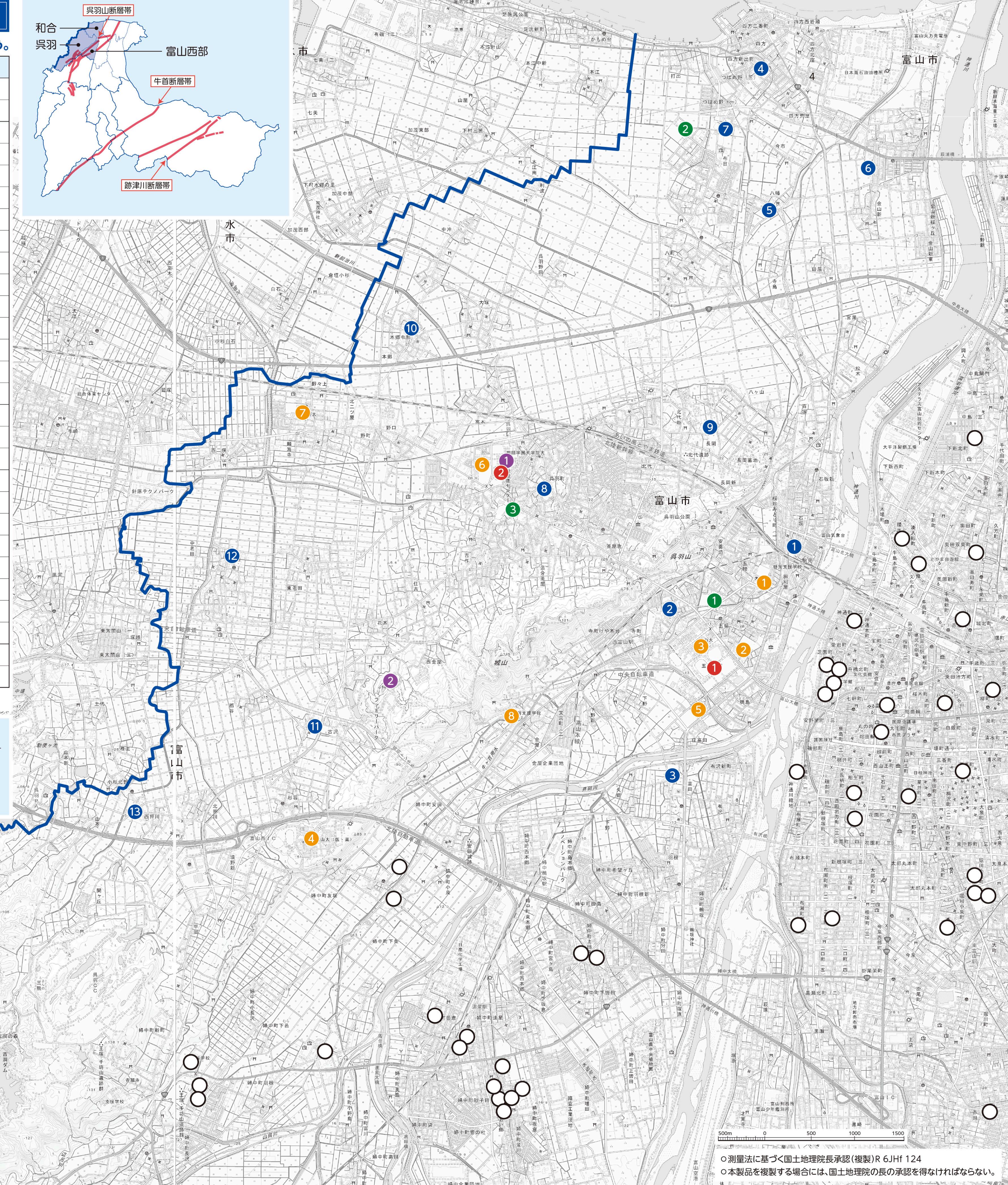


避難場所・避難所マップ

富山地域 | 和合・呉羽・富山西部

備蓄品①

「非常持ち出し品」を準備しましょう！



「非常持ち出し品」をCHECK

飲料水(500ml×2~3本)	
食料(そのまま食べられるもの1~2食)	
常備薬(処方箋・お薬手帳)	
□ 携帯トイレ	中身のチェックは定期的に!
□ 懐中電灯	日用品など
□ 携帯ラジオ	□ 雨具
□ 携帯電話・充電器	□ タオル
□ 現金	□ ウェットティッシュ
□ 通帳・印鑑	□ ポケットティッシュ
□ 身分証明書	□ マスク
□ 家族の写真	□ 救急セット
貴重品など	
□ そのほか必要なもの	□

備蓄品以外にも、「障害者手帳」や「イス、コミュニケーションの手段など、それぞれ必要になるものを確認し、備えておきましょう。」

備蓄品②

災害時に備え家庭で、備蓄品の準備しましょう！

「備蓄品」をCHECK	
※内容は一例です	
□ 飲料水(1人1日3リットル) 人家族×3L×7日=	□ 食料 (レトルト食品など調理不要のものも用意) 人家族×3食×7日=
□ 生活用水 (お風呂の残り湯など)	□ 簡易トイレ 人家族×5回×7日=
□ 常備薬 (処方箋・お薬手帳)	□ 日用品など
□ ごみ袋・ポリ袋	□ マスク
□ ティッシュペーパー	□ 救急箱
□ トイレットペーパー	□ 消毒液
□ ワットティッシュ	□ 体温計
□ ラップ	□ 手回しラジオ
□ マウスウォッシュ・歯ブラシ	□ カセットコンロ・ボンベ
□ ドライシャンプー	□ モバイルバッテリー・ケーブル
	□ 乾電池
	□ 缶切り
	□ 懐中電灯・LEDランタン
女性用品	
□ 生理用品	□ 紙皿・紙コップ・割り箸など
□ 中の見えない色(黒等)のポリ袋	□ 毛布
□ ハンドクリーム・リップ	□ 衣類(肌着・靴下)
	□ 雨具・長靴
	□ メガネ
	□ コンタクトレンズ・洗浄液
	□ 給水用ボリタンク
	□ 携帯用カイロ
ローリングストックで食品の「家庭備蓄」	
「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多くて買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品を家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。	
○补充する(買ひ足す)	○食べる
○食べる(備える)	○蓄える