

非常持ち出し袋の用意

非常持ち出し袋は用意していますか。いざという時に備えて、非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めて、いつでもすぐに持ち出せるようにしておくとう安心です。カセットコンロとカセットボンベは、お湯を沸かすときに便利です。また、ゴミ袋は水が出ないときのトイレ用の袋としても使えます。

食料の備蓄は「ローリングストック法」がオススメ！



備蓄している食料を普段の食事で消費し、食べた分を補充する方法です。この方法であれば、気付いたら賞味期限が切れていた、なんてこともありません。備蓄する食料は災害用のものだけでなく、普段食べているカップ麺やレトルトカレー、白米などのインスタント食品で大丈夫です。

備蓄品リスト

- 飲料水（1週間分）
- 非常食（1週間分）
- カセットコンロ・ボンベ
- 40リットル以上のゴミ袋
- ウェットティッシュ
- ラップ
- 蓄電池

普段から多めに準備しておきたい



マイ・タイムラインの作成

大地震が発生した場合、どういった行動をとるか考えていますか。家族で話し合っていますか。大地震が発生すると、インターネットや電話などの通信網は不通となることが想定されます。そのような事態になっても、慌てずに行動するため、事前に「マイ・タイムライン」を作成しましょう。「マイ・タイムライン」とは、地震などの災害に備えてあらかじめ避難行動を整理しておく、いわば1人ひとりの避難計画のことです。避難先や連絡先、ペットの同行など避難に際して不安なことがある場合は、確認しておきましょう。

マイ・タイムラインの例

