

# 避難時の非常持出品等の準備

## 非常持出品リスト



**避難するときに  
まず最初に持ち出す物です。**

- ・リュックサックなどに入れて保管します
- ・必要なものを動きやすい量だけ準備しましょう

### 非常食

- 水 (1人1日あたり3リットル)
- 食料 (乾パンなど最低1食分の携帯食)



### 衣類

- ヘルメット
- マスク
- メガネ
- コンタクトレンズ (保存液を含む)



- 雨具
- アルミ保温シート
- 下着・靴下
- タオル
- 生理用品
- おむつ



### 防災用品

- 携帯ラジオ
- 懐中電灯 (できれば1人に1つ)
- 乾電池



- 携帯電話の充電器
- ポリ袋・ゴミ袋
- レジャーシート
- ロープ
- ホイッスル
- 簡易トイレ



### 救急医療品

- 常備薬 (持病をお持ちの方は病院から処方された薬)
- お薬手帳
- 簡単な救急セット
- ウェットティッシュ



### 貴重品

- 現金
- 健康保険証 (または保険証のコピー)
- 通帳・印鑑など



### その他

- 携帯電話
- ガムテープ
- ハザードマップ
- 油性ペン
- 新聞紙



## 備蓄品リスト



**復旧までの数日間を自活する  
ために、最低限必要なものです。**

- ・ダンボール箱などにまとめて保管しておきましょう
- ・1人3日分を目安に準備しましょう

### 食料など

- 水 (1人あたり9リットル程度)
- 食料 (缶詰やレトルト食品)
- 缶切り
- 紙皿・割り箸・ラップ
- 卓上コンロ・ガスボンベ



### 衣類など

- 下着類
- 衣類
- 防寒着
- 軍手
- 毛布または寝袋
- 使い捨てカイロや解熱シップ



### 日用品

- ライター・ろうそく
- 乾電池
- トイレットペーパー
- 簡易トイレ・おむつ用防臭袋
- 歯ブラシ・石鹸・ドライシャンプー
- ブルーシート
- 給水用ポリタンク



### 乳幼児のいる家庭

粉ミルク・ほ乳びん・おむつ・離乳食・スプーン・おんぶひもなど



### 要介護者のいる家庭

おむつ・ティッシュ・補助具の予備・常備薬・障害者手帳など



**家族構成に合わせた準備を**

保存版

# 地震災害をうけて私たちができること

押野校下防災士会

2024年3月

大きな地震が発生したとき、あわてず、落ち着いて対応することが命を守ることにつながります。

「日頃から出来ること」「地震が発生したときに求められる行動」を地域が連携し、継続することが、災害に強い町づくりに必要です。

「人ごとでない」地震を体験した私たちは【みんなで考え話し合い実行する】をテーマに防災対策を始めましょう。

## 普段の備え

非常持出品の準備	必要最小限のものをリュックサックなどに詰め、すぐ取り出せる場所に準備しておきましょう。
備蓄品の準備	復旧までの数日間を、自活できるものをまとめて準備しましょう。裏面のリストを参考にして、高齢者・乳幼児のいる家族状況や食物アレルギーのある人の対応を各家庭で備えておくようにしましょう。
安心安全なわが家を作る	家具の配置や固定を工夫し、転倒・落下を防ぎましょう。住宅の耐震チェックをし、気になる点があれば専門家に診てもらいましょう。
家族との連絡方法の確認	安否確認の方法を決めておきましょう。家族の集合場所を決めておきましょう。避難方法・タイミング・安全に避難するポイントを話し合いましょう
向こう三軒両隣	地域で協力して災害に備えましょう。近所付き合いから始めましょう。防災訓練に参加してみましよう。(校下・町会) 要配慮者を支えましょう。(日頃から積極的なコミュニケーションを)

## 地震発生

### ■ まずは自分の身を守る！！

緊急地震速報は最大震度5弱以上が推定される場合、テレビ・ラジオ・携帯電話などからながれます。強い揺れが来るまでの時間は、数秒から数十秒です。

自分の身（特に頭）を守るため、机の下など安全な場所を確保し、揺れがおさまるまで待ちましょう。

### ■ 家族・隣近所の安否確認

### ■ 避難行動を考えましょう

パニックにならず、冷静に行動するための行動パターンをとりましょう。

### 避難所の開設

金沢市では震度5弱以上の地震が発生したとき、避難所が開設されます。

押野校下では押野小学校です。施設の安全確認後開設になるので、避難者の理解と協力が必要です。

### 避難する際の持ち物

必要最小限の飲み水、食べ物などを持って避難しましょう。

**まずは わが家の防災会議から始めてみましょう！**