

检查一下你的防灾对策!

“紧急携带物品及备用品的准备”(大阪府)

紧急携带物品

- 贵重物品
 - ☐ 现金(包括打公用电话用的10日元硬币)
- 饮用水・应急食品
 - ☐ 罐装压缩饼干
 - ☐ 饮用水(500ml 塑料瓶)
- 急救袋
 - ☐ 镊子 ☐ 消毒药
 - ☐ 纱布(杀菌) ☐ 绷带
 - ☐ 脱脂棉 ☐ 创可贴
 - ☐ 三角巾 ☐ 常备药、慢性病药等
- 卫生用品
 - ☐ 口罩 ☐ 酒精消毒药
 - ☐ 体温计 ☐ 厨房洗剂
 - ☐ 卫生间洗剂
- 信息・照明
 - ☐ 便携式收音机
 - ☐ 手电筒(尽可能人手一支)
 - ☐ 蜡烛
 - ☐ 手机充电器・充电宝
- 生活用品
 - ☐ 打火机 ☐ 军用折叠刀
 - ☐ 劳保手套、手套 ☐ 绳子
 - ☐ 简易坐便器※1 ☐ 卷纸
 - ☐ 纸巾
 - ☐ 休闲垫
 - ☐ 救生毯
 - ☐ 毛巾 ☐ 湿巾
 - ☐ 书写工具 ☐ 油性记号笔(粗)
 - ☐ 胶布 ☐ 塑料袋
 - ☐ 保鲜膜(止血・覆盖餐具用)
 - ☐ 牙刷・牙膏・漱口水

根据个人和家庭的情况决定是否准备的物品

必需品和贵重物品类

- ☐ 存折 ☐ 驾驶执照
- ☐ 钥匙(家・车等) ☐ 健康保险证
- ☐ 护照・在留卡・特别永住者证明书
- ☐ 备用眼镜、隐形眼镜等
- ☐ 用药手册 ☐ 假牙
- ☐ 支援计划(对独自避难感到不安的人)

婴儿用品

- ☐ 奶粉 ☐ 奶瓶 ☐ 辅食
- ☐ 零食 ☐ 汤匙 ☐ 换洗衣服
- ☐ 清洁棉 ☐ 纸尿裤 ☐ 纱布
- ☐ 毛毯 ☐ 浴巾 ☐ 婴儿湿巾
- ☐ 背带 ☐ 玩具 ☐ 母子手册
- ☐ 婴儿车

老年人用品

- ☐ 高龄者手册 ☐ 备用眼镜
- ☐ 尿不湿 ☐ 看护用品
- ☐ 换洗衣服 ☐ 慢性病药
- ☐ 湿厕纸

女性用品*2

- ☐ 生理用品 ☐ 生理内裤
- ☐ 护垫
- ☐ 看不见内容物的垃圾袋
- ☐ 安全蜂鸣器/哨子

装在不需手提的背包中, 放在随时可以取出带走的地方。

考虑到家庭成员, 将携带物品缩小到最低限度, 试背看看。另外, 每年至少检查一次。



※数值仅供参考。以自己能携带避难的重量为准。

家中应储备的物品

紧急储备物品

- 饮用水・应急食品
 - ☐ 饮用水(1人1天3L)
 - ☐ 应急水袋、水箱
 - ☐ a化米饭 ☐ 压缩饼干
 - ☐ 面包罐头 ☐ 方便面
 - ☐ 罐头 ☐ 蒸煮袋装食品
 - ☐ 汤 ☐ 味噌汤 ☐ 盐
 - ☐ 饼干 ☐ 糖果
 - ☐ 巧克力
- 衣服
 - ☐ 上衣 ☐ 内衣 ☐ 袜子
- 生活用品
 - ☐ 毛巾 ☐ 浴巾
 - ☐ 毛毯 ☐ 雨具 ☐ 保鲜膜
 - ☐ 铝箔
- ☐ 盘子(纸・不锈钢)
- ☐ 汤匙 ☐ 叉子
- ☐ 一次性筷子
- ☐ 杯子(纸・不锈钢等)
- ☐ 台式炉 ☐ 卡式炉气罐
- ☐ 固体燃料 ☐ 锅 ☐ 水壶
- ☐ 肥皂 ☐ 简易坐便器※1
- ☐ 牙刷・牙膏・漱口水
- ☐ 干洗洗发水
- ☐ 卷纸
- ☐ 纸巾
- ☐ 湿巾
- ☐ 口罩 ☐ 酒精消毒药
- ☐ 手电筒 ☐ 备用电池
- ☐ 手机充电器・充电宝
- ☐ 安全别针
- ☐ 报纸(用于保温、做火种等)
- ☐ 一次性暖宝宝
- 其他
 - ☐ PE篷布
 - ☐ 推车(从给水所搬运水袋、水箱时使用)
 - ☐ 胶布(整理物品・止血・修补玻璃等)

※1 便携式马桶包括排便处理套组。※2 摘自(总理大臣官邸官网)的灾害“准备”清单

避难后待心有余力时, 在确认安全的基础上, 要回家拿些物品出来, 或在救援物资送到之前, 准备好一周左右在家避难生活所需的物品。平时常吃的、可以常温保存的食品, 要多准备一些, 以备紧急情况时使用。

采用流动库存法购买、存储, 平时常吃的食品可变成“紧急食品”。