

检查一下!

“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 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



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
- 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)

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”。