

●非常持ち出し品 チェックしよう!

基本品目31点

※大人2人分の目安

☐ 非常持ち出し袋	1個	☐ 救急袋	1枚	☐ サバイバルブランケット	2枚
☐ 缶入り乾パン(110g)	2個	☐ 毛抜き※	1本	☐ 簡易トイレ	2枚～
☐ 飲料水(500ml ペットボトル)	6本	☐ 消毒液※	1本	☐ タオル	4枚～
☐ 懐中電灯	2個	☐ 脱脂綿※	適当量	☐ ポリ袋	10枚
☐ ライター	2個	☐ ガーゼ(滅菌)※	2枚	☐ トイレットペーパー	1ロール
☐ 携帯ラジオ	1台	☐ ばんそうこう※	10枚～	☐ ウェットティッシュ	2個
☐ 十徳ナイフ	1本	☐ 包帯※	2巻	☐ 現金(公衆電話用の小銭)	約50枚
☐ 軍手・手袋	2組	☐ 三角巾※	2枚	☐ ガムテープ(布製)	1個
☐ ロープ 5m～	1本	☐ マスク※	2枚	☐ 油性マジック(太)	1本
		☐ 常備薬・持病薬など※	適当量	☐ 筆記用具	1セット
		☐ レジャーシート	1枚	☐ 生理用品	

※は救急袋の中に入れておく。

個人や家庭の事情にあわせ備えを検討するもの

必需品・貴重品類

- ☐ 車や家の予備鍵
- ☐ 健康保険証(写)
- ☐ 予備メガネ・コンタクトレンズ等
- ☐ 運転免許証(写)
- ☐ パスポート・外国人登録証(写)
- ☐ 預金通帳(写)
- ☐ 支援プラン(巻末)

赤ちゃん用品

- ☐ 育児用ミルク
- ☐ スプーン
- ☐ 紙おむつ
- ☐ ベビーカー
- ☐ 哺乳瓶
- ☐ 洗浄綿
- ☐ 母子手帳
- ☐ おんぶひも
- ☐ おやつ
- ☐ バスタオル
- ☐ 玩具
- ☐ 毛布
- ☐ 離乳食
- ☐ ガーゼ
- ☐ 着替え

高齢者用品

- ☐ おむつ
- ☐ 予備メガネ
- ☐ 着替え
- ☐ 看護用品
- ☐ 持病薬

リュックサックなど両手が自由に動かせるものに入れておき、いつでもすぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。

家族構成を考え必要最小限に絞り込み、一度背負ってみましょう。また、少なくとも年に一度は点検しましょう。



※あくまで目安です。自分で持つて避難できる量にしましょう。

●家庭に備えておくもの

非常備蓄品

- | | | |
|---|--|--|
| ●飲料
☐ 飲料水(2L ペットボトル)
☐ 非常用給水袋

●食料
☐ アルファ米
☐ 乾パン
☐ パン缶
☐ インスタントラーメン
☐ 缶詰類
☐ レトルト食品
☐ スープ
☐ 味噌汁
☐ ビスケット
☐ キャンディ
☐ チョコレート
☐ 塩 | ●衣類
☐ 上着
☐ 下着
☐ 靴下

●生活用品
☐ タオル
☐ バスタオル
☐ 毛布
☐ 雨具
☐ 予備電池
☐ 卓上コンロ
☐ ガスボンベ
☐ 固形燃料
☐ 鍋
☐ ラップ
☐ アルミホイル | ☐ やかん
☐ 皿(紙・ステンレスなど)
☐ コップ(紙・ステンレスなど)
☐ わりばし
☐ スプーン
☐ フォーク
☐ 歯ブラシ
☐ 石鹸
☐ ドライシャンプー
☐ 携帯電話の充電器
☐ 新聞紙
☐ 使い捨てカイロ
☐ 安全ピン

●その他
☐ ブルーシート
☐ ガムテープ(布製) |
|---|--|--|

避難後に少し余裕がでてから安全を確認して自宅へ戻り持ち出したり、自宅で避難生活を送るうえで必要なもので、救援物資が届くまで1週間程度、自足するつもりで備えましょう。ふだんから食べなれた常温保存が可能な食品を、少し多めに買い置きし、非常時に役立てましょう。ローリングストック法で買い置きをすると、ふだんから食べなれた食品を「非常食」にすることができます。

以前の旧耐震基準で建てられた建物は、地震に対して強度がどの程度か調べるのが重要です。

「耐震診断」、「耐震改修」を応援します

お住まいに不安がある場合は専門家に診断を依頼し、強度が不足していれば耐震改修を行う必要があります。

大阪市には、震災に強いまちづくりをめざし、耐震診断・改修費用の一部を補助する制度があります。

詳しくは、大阪市都市整備局 耐震・密集市街地整備受付窓口(TEL6882-7053 FAX6882-0877)にお問い合わせください。