

# 防災

## 日頃の備えが大切です



みなさんは、非常時にどのような備えをしていますか？  
普段から少し多めに食材や加工品をストックしておき、日常生活の中で備蓄品を使うことで、賞味期限切れを防ぐことができます。  
また、非常時の予行訓練にもなりそうですね。使った分、新しい備蓄品を買い足し、常に一定の食材を備蓄していく方法をローリングストックと呼んでいます。  
使いながら備蓄する「ローリングストック」がおススメです。



### 非常持ち出し品リスト

川崎市防災ポータルサイトより

- |       |  |
|-------|--|
| 水・食料  | <input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 携行食・非常食（ビスケット・缶詰など）  |
| 医療・衛生 | <input type="checkbox"/> いつも服用している薬 <input type="checkbox"/> 救急医療品 <input type="checkbox"/> 生理用品<br><input type="checkbox"/> 歯ブラシ・口腔ケア用品 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 携帯トイレ   |
| 貴重品   | <input type="checkbox"/> 現金 <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 健康保険証・預金通帳（コピー可）  |
| 安全対策  | <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん <input type="checkbox"/> 厚底の靴 <input type="checkbox"/> 軍手   |
| 道具類   | <input type="checkbox"/> 携帯電話・充電器 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 電池<br><input type="checkbox"/> 時計 <input type="checkbox"/> 携帯カイロ <input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> ライター・マッチ<br><input type="checkbox"/> ナイフ <input type="checkbox"/> 缶切り <input type="checkbox"/> 入れ歯・眼鏡 |
| 衣類    | <input type="checkbox"/> 上着（防寒着） <input type="checkbox"/> 下着・靴下 <input type="checkbox"/> 携帯レインコート  |
| 生活用品  | <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ・ティッシュ<br><input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> ゴミ袋・ポリ袋  |



上記はあくまで一例です。各家庭の事情に合わせたものを用意しましょう。  
\* 乳幼児のいる家庭では粉ミルクや離乳食、オムツやよ乳瓶が必要です。  
\* 小さな子どもがいる家庭では、お菓子やおもちゃが必要になることもあります。  
\* お薬手帳の用意があれば、主治医でなくても適切に薬を処方してもらえます。

災害への日頃の備えや、  
防災対策に役立つ情報  
が掲載されています。

川崎市

### 防災ポータルサイト

避難情報

公共情報

防災マップ

気象情報

防災ポータルサイトはこちらから→



川崎 防災

検索

相談は  
無料です。

担当区域：宿河原3～7丁目  
堰1～3丁目  
長尾3～7丁目

しゅくがわら  
地域包括支援センター

☎ 044-930-5151  
多摩区宿河原6-20-19

まちがいはがし  
こたえ

