

1-5 灾害用储备品、应急包

储备品

请储备足够家人们生活1个星期左右的物品。

做好准备 我家的防灾套装

当灾害发生时，水、电、煤气及通信等生命线有可能会中断。因此请准备好直到生命线恢复为止的期间所需的水、食物及生活用品。

在考量到灾害发生后的避难所生活及长期无法获得食物等的情况，请准备好适合我家规格的防灾套装。

随时置于包内



一天要确认一次气象信息喔！



平常就要随身携带手机、LED灯、哨子、书写用具和水壶。将哨子作为手机吊饰装饰，也有助于预防色狼等犯罪。

随时在卧室里



作好黑暗中也能及时应对的准备。

请睡在头上不会有东西掉落的地方，并在床边准备好拖鞋、手电筒、手机、便携式收音机、哨子、眼镜等。带灯的闹钟在黑暗中也非常有帮助。此外，还必须采取措施防止准备好的物品因地震摇晃而飞散。

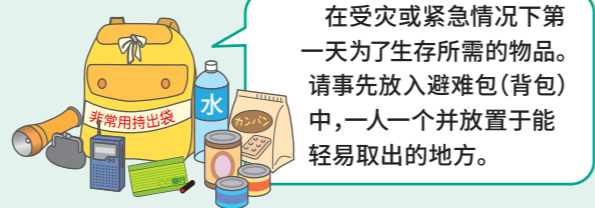
随时在家里



请随时准备好约1个星期的量的水、食品及生活用品。此外，也为停电、停煤气做好应对措施。

储备品清单

在此将清单分成避难时应该立即携带的“应急包”，和直到能取得生活物资之前（1个星期的量）能够自足的“灾害用储备品”2种。请参考清单，事先准备好自己家中所需的物品。



应急包 前往避难所时

【基本项目】所有家庭皆共同需要

类别	打勾栏	品名
贵重物品	<input type="checkbox"/>	现金 ※利用公用电话时也需要10日元、100日元硬币
	<input type="checkbox"/>	汽车和房屋的备用钥匙
	<input type="checkbox"/>	备用眼镜、隐形眼镜等
	<input type="checkbox"/>	银行账户号码、人寿保险合同号等
	<input type="checkbox"/>	健康保险卡、驾照 ※复印件和号码备份
	<input type="checkbox"/>	印章
信息收集用品	<input type="checkbox"/>	手机 ※充电器、移动电源
	<input type="checkbox"/>	便携式收音机 ※备用电池
	<input type="checkbox"/>	家人和亲戚的联系方式
	<input type="checkbox"/>	书写用具
	<input type="checkbox"/>	家人和宠物的照片 ※分散时可确认用
食物等	<input type="checkbox"/>	紧急食物 ※携带方便且热量高的东西
	<input type="checkbox"/>	饮用水 ※约1.5ℓ
为了清洁、健康	<input type="checkbox"/>	急救箱
	<input type="checkbox"/>	毛巾
	<input type="checkbox"/>	厕所卫生纸、湿巾
	<input type="checkbox"/>	换洗衣服和内衣

类别	打勾栏	品名
便利物品等	<input type="checkbox"/>	手电筒 ※每个人各1个、备用电池
	<input type="checkbox"/>	哨子和蜂鸣器 ※能告知下落
	<input type="checkbox"/>	口罩 ※避免感冒和灰尘
	<input type="checkbox"/>	工作手套、皮手套
	<input type="checkbox"/>	雨具 ※雨衣也可用于防寒
	<input type="checkbox"/>	防灾头巾、安全帽 ※确保避难时的安全
	<input type="checkbox"/>	拖鞋
	<input type="checkbox"/>	野餐垫、毛毯 ※睡袋也方便
	<input type="checkbox"/>	万能小刀
	<input type="checkbox"/>	火柴、打火机
感染症的对应用品	<input type="checkbox"/>	塑料袋、报纸
	<input type="checkbox"/>	简易厕所
	<input type="checkbox"/>	口罩 ※再列物品
	<input type="checkbox"/>	消毒液
	<input type="checkbox"/>	体温计
	<input type="checkbox"/>	常备药物
<input type="checkbox"/>	其他感染症对应上所需物品	

【根据家庭结构和家庭情况】

●女性用品

- 生理用品
- 女士内衣裤
- 孕产妇用品
- 洁面、护肤品
- 发夹、发圈

●婴儿用品

- 婴儿奶粉、奶瓶
- 婴儿辅食
- 尿不湿
- 婴儿湿巾
- 玩具

●老年人

- 备用眼镜
- 慢性病药
- 携带用拐杖
- 护理用品
- ※准备容易食用的东西作为紧急食物

●宠物用品

- 宠物提包、宠物笼
- 牵引绳
- 宠物食品、饮用水
- 宠物尿垫
- ※为了能在灾害发生时一起避难，平时请做好训练及接种疫苗。在考虑到有分散的可能，也请在项圈上写上联系方式等。

家里的储备食品为1个星期的量！

灾害用储备品 避难所、自家避难生活

类别	打勾栏	品名
饮料	<input type="checkbox"/>	饮用水(每人每天约3ℓ)
	<input type="checkbox"/>	应急给水袋、塑料桶
储备食品	<input type="checkbox"/>	高温杀菌米饭、免淘米
	<input type="checkbox"/>	意大利面、素面
	<input type="checkbox"/>	方便面
	<input type="checkbox"/>	罐头(肉、鱼、大豆)
	<input type="checkbox"/>	高温杀菌食品(粥、咖喱)
	<input type="checkbox"/>	速食汤、味噌汤
	<input type="checkbox"/>	饼干、糖果、巧克力
	<input type="checkbox"/>	盐等调味料
	<input type="checkbox"/>	梅干、复合维生素剂
	<input type="checkbox"/>	内衣、内裤、袜子(最好是速干高性能纤维材料)
衣服	<input type="checkbox"/>	防寒衣物 ※配合季节

类别	打勾栏	品名
生活用品	<input type="checkbox"/>	提灯
	<input type="checkbox"/>	毛巾、浴巾
	<input type="checkbox"/>	毛毯
	<input type="checkbox"/>	雨具
	<input type="checkbox"/>	备用电池
	<input type="checkbox"/>	便携卡式燃气炉、液化气瓶
	<input type="checkbox"/>	固体燃料
	<input type="checkbox"/>	锅子、茶壶
	<input type="checkbox"/>	保鲜膜
	<input type="checkbox"/>	盘子、杯子(纸、不锈钢)
	<input type="checkbox"/>	一次性筷子、汤匙
	<input type="checkbox"/>	牙刷、香皂
	<input type="checkbox"/>	手机充电器(电池供电、手摇式等)
<input type="checkbox"/>	报纸	
<input type="checkbox"/>	一次性暖宝宝	

请事先准备好所需要的物品。用以您在自家度过避难生活，或是到避难所避难后，再确保安全下返回自家取出。

养成储购的习惯

食品及生活用品的储备就从“储购”平常使用的食品开始。利用被称为周转、存货的方法，只要从最接近保质期的食品、用品开始使用，也不会有因过期而废弃的损失。



选择储备食品的要害

- 容易保存
- 自己喜欢的食品
- 美味的食品

灾害发生时，会因为压力而丧失食欲。这种时候，要选择能成为活力来源的、已经吃习惯的美味食品。



注意！

有食物过敏的人，请掌握过敏的原因。还必须注意烧饭赈济灾民和分发的便当等。有过敏的人请多加注意。

紧急情况时必带！“水”“厕所的准备”

■比食物更重要的饮用水

灾难发生时采取的水措施是非常重要的课题。饮用水的标准用量为每人每天3ℓ。此外，受灾时大部分会摄取高盐且水少的食品，因此特别需要摄取水分。



■任何人都会感到困扰的厕所

灾害发生后可能会无法使用抽水马桶。因此请准备好覆盖在马桶座上并使其凝固的防灾用厕所(每个人每天5至8次)。如果是自家的厕所，也能以塑料袋和报纸制作一个简易厕所。请平常就储备好厕所卫生纸、湿纸巾、报纸、塑料袋等。

