

# 3,6,9,12月1日は、

## 防災用品点検の日



- 中身はそろっているか
- 壊れているものはないか
- 期限が近いものはないか
- 不足、不要なものはないか



外出先の  
「持ち歩き用」

### 【食料】

- 手間なく食べられるもの
- 飲料水(500ml程度)

### 【停電への備え】

- 小型のLEDライト
- 電池式携帯充電器

### 【貴重品】

- 現金
- 保険証
- 運転免許証

### 【衛生用品】

- マスク
- 除菌シート・スプレー

### 【その他】

- ホイッスル
- 常備薬
- 眼鏡・コンタクトレンズ
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



自宅での  
「在宅避難用」

目安:1人3~7日分  
キッチンや玄関などに  
分散配置

※大人1人7日分の場合

### 【必需品】

- 水 2L×11本程度
- カセットコンロ・ボンベ  
6本(夏)、9本(冬)
- LEDライト・ランタン
- 電池式携帯充電器
- 乾電池

### 【食品】

- 乾麺(600g) 2袋  
※そうめん、パスタなど
- パックごはん 9個
- 缶詰(肉・魚) 9缶
- レトルト食品 15食
- 即席スープ
- 果物缶やお菓子

### 【停電対策】

- 簡易トイレ 56回分
- 防災ラジオ
- ストーブ、カイロ
- 電池式扇風機
- 
- 
- 



避難所への  
「非常持ち出し用」

目安:1人1~3日分  
寝室や玄関などに配置

※大人1人3日分の場合

### 【必需品】

- 飲料水 500ml×3本
- 手間なく食べられる食品  
9食分
- LEDライト・ランタン
- 電池式携帯充電器
- 携帯トイレ 24回分
- 現金

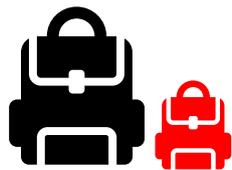
- 保険証等のコピー
- ハザードマップ
- 筆記用具・メモ帳

### 【身を守るもの】

- ヘルメット
- 軍手
- レインコート
- カイロ
- 電池式扇風機
- 歯ブラシ
- スリッパ
- 簡易敷マット
- 体温計
- 消毒用品
- 応急手当セット
- 
- 
- 

※紹介する内容は一例です。ご家庭の家族構成やライフスタイルによって、一人ひとりに合った物を備えることが重要です。

# 非常持ち出し袋は、家族構成に応じた準備を。



小さな子どもと  
暮らすご家庭

【ストレス軽減グッズ】

- お菓子
- 動画や音楽を楽しめるタブレット機器
- モバイルバッテリー
- ボールや縄跳びなど体を動かせるもの
- 折り紙、落書き帳、色鉛筆など

【乳幼児の子どもの場合】

- 粉ミルク、哺乳瓶
- おむつ（汚物入れ）
- 除菌シート、スプレー等
- 乳幼児用食器
- 
- 
- 



高齢の方と  
暮らすご家庭

- 予備の老眼鏡
- LED ライト・ランタン
- 常備薬
- お薬手帳や処方箋
- 入れ歯・入れ歯洗浄剤
- 補聴器（充電器）
- おむつ（汚物入れ）
- 除菌シート、スプレー等
- 緊急連絡先など、必要な情報が書かれた  
メモ
- 
- 
- 
- 
- 

※紹介する内容は一例です。ご家庭の家族構成やライフスタイルによって、一人ひとりに合った物を備えることが重要です。

【わが家の防災メモ】 万一の時に備えて、家族で話し合いながら記入しておきましょう。

- 近くの一時的避難所： \_\_\_\_\_
- 指定避難所： \_\_\_\_\_
- 家族の集合場所： \_\_\_\_\_
- 緊急連絡先： \_\_\_\_\_
- その他の連絡先： \_\_\_\_\_

【雲南市安全安心メール】



安全安心に関わる市からの緊急かつ重要な情報を、携帯電話などのメールで取得できるサービスです。

[unnan-azen@xpressmail.jp](mailto:unnan-azen@xpressmail.jp)

【雲南市公式 LINE アカウント】



雲南市のさまざまな情報を、スマートフォンで受け取ることができます。

※ QR コードまたは、メールアドレスからご登録ください。

※このチラシは、雲南市地域の担い手育成事業の一環で作成しています。【三刀屋地区まちづくり協議会】