

見守り 新鮮情報



©Kurosaki Gen

災害はいつどこで起こるか分かりません。
外出時は一晚を過ごせる程度の
防災グッズを**ポーチ**等にまとめて
持ち歩きましょう。

- 飲食物…水、携帯食
- 装備品…ホイッスル、ライトなど
- 情報関連…モバイルバッテリー、現金など
- 救急・衛生用品…持病薬、携帯トイレ、マスクなど
- 防寒用品…使い捨てカイロ、アルミ製保温シート
- 汎用品…手ぬぐい、ポリ袋など
- 飲食物…水、携帯食
- 装備品…ヘルメット、軍手、運動靴など
- 情報関連…家族の写真、筆記用具、現金など
- 救急・衛生用品…持病薬、救急箱、携帯セット、歯磨きセット、ウェットティッシュ、生理用品、紙おむつなど
- 汎用品…タオル、布製ガムテープ、ラップなど
- その他…衣類・下着、通帳・保険証券等のコピーなど

地震、豪雨… 準備しておく 防災グッズ のリスト

避難等に備え、防災ポーチの他に
非常持ち出し品を用意し、
リュックなどに入れて**寝室**や
玄関などに**置きましょう。**

ひとこと助言

各家庭に
合った
量や備品を!



見守るくん

上記は目安です。各家庭に合った量や備品を準備しましょう。
このほか、自宅で避難生活を送る場合に備え、一人当たり
最低3日分、できれば1週間分の備蓄をしましょう。普段使用
している食品は多めに買い置き、消費したら買い足すローリング
ストック(日常備蓄)の流れを作るとよいでしょう。

本文イラスト：黒崎 玄

見守り新鮮情報 第498号 (2024年11月21日) 発行：独立行政法人国民生活センター

長崎市消費者センター (長崎市築町3番18号メルカつきまち4階)

相談専用電話 **095-829-1234** または 消費者ホットライン **188**

時間 **10時~17時** (土日祝も可 月曜定休)