

非常持ち出し品・備蓄品を備える

災害発生から3日間

大切な家族を

守る為にできること

大規模な災害が起き、日常生活を支える水道、電気、ガスなどのライフラインが遮断された時、私たちの暮らしはどうなるのでしょうか。

その間、私たちは自宅でもしくは避難所でとても自由な生活を強いられます。そして最悪の場合は周辺の道路が全て崩壊し、「三沢市」自体が孤立してしまった可能性もあります。そして救援物資がすぐには届かないこともあるのです。

そこで大切なことは、被災から3日間、自分たちで生き延びるということです。防災グッズなどをリュックサック等に入れ準備するほか、食料・水なども準備しておくことが必要です。さあ、今すぐ準備しましょう。あなたの大切な家族を守るために。



※写真は広報担当者が自宅に準備していた非常持ち出し品・備蓄品の一例です。

非常持ち出し品・備蓄品リスト

貴重品〔現金・印鑑・重要書類の番号等を記したもの〕、飲料水〔1日分の目安は1人3リットル〕、食料〔レトルト食品・缶詰・アルファ米・乾パン・飴・菓子類〕、懐中電灯、マッチ・ライター・ろうそく等、携帯ラジオ、乾電池、救急セット、常備薬、使い捨てカイロ、ヘルメット・防災ズキン、防塵マスク、三角巾、手袋、缶切り・ナイフ、ポリ袋、ティッシュペーパー、歯みがきセット、衣類、下着、生理用品、上着〔体温の保持に役立ちます〕、筆記用具・住所録、ミルク・紙おむつ〔乳幼児等のいる家族は必需品です〕、カセットコンロ、固形燃料 など

あると便利なもの

携帶用浄水器〔断水時でも雨水を飲むことができます〕、食品用ラップ〔傷口の保護、食器等の汚れ防止に使用します〕、アルミ箔

普段から身に着けておくと便利なもの

携帶用LEDライト〔夜間の停電時にも足元が確保できます〕、笛〔倒壊した建物等に閉じ込められた時など、助けを求める時に使用できます〕

その他の備え

屋外へ出る時、ガラスの破片から足を守るために、就寝時には靴を身近なところへ置きましょう。

※飲料水・食料・乾電池などは賞味・使用期限があるため、定期的にチェックが必要です。

※その他、お風呂のお湯を常に捨てずに入れておくと、災害時にトイレの水に使うことができます。