避難の際に持ち出すもの

Items to take with you when evacuating

非常時持出品チェックリスト Emergency items checklist

避難時に持ち出し、最初の一日をしのぐための荷物です。両手が空くリュックサックなどに入れ、玄関などすぐ 持ち出せる場所に置きましょう。

This is the luggage that you will take with you in the event of an evacuation to survive the first day. Put it in a backpack or similar item that leaves both hands free, and place it at the entrance or some other location where it can be easily accessed.

小物道具類 Small tools

懐中電灯は一人に一つあるほうがよい

Each person should have one flashlight







雷池(多めに) Battery (more)

〕非常用

食品



モバイルバッテリ Mobile phone, charger, mobile battery

飲料水

Drinking

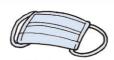
非常食 Emergency food

火を使わずに食べられるものを準備する



救急医療品 medical supplies

ビタミン剤など薬以外の常用する物も準備 Prepare daily use items other than medicine such as vitamins



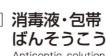
マスク Masks



□ レトルト

食品

Household medicines



Antiseptic solution. bandage, band-aid



充電器・

お薬手帳 Medicine notebook



2003

2003

生活用品 Livingware

できるだけ自分の持ち物で過ごせるように To stay with your own belongings as much as possible



寝袋 Blankets

Tissues



□ 缶切り・ ナイフ Can opener.

タオル

Towels



ビニール袋 Plastic bags

携帯

トイレ

Mobile toilet



歯ブラシ Toothbrush

下着類 Clothes underwear

貴重品 Valuables

公衆電話を使うための10円玉は多めに用意 Prepare plenty of 10-yen coins for using public phones



ティッシュ類

預金通帳 印鑑

Bankbook



免許証・ マイナンバーカード等

Driver's license, my number card, etc.



乳幼児がいる家庭の備え

子ども用紙おむつ・おしりふき

Child diaper, baby wipes

□ ミルク Milk

離乳食 Baby Food

□ 抱っこ紐 cuddle string

女性の備え Women's preparation

□ 生理用品 Sanitary items

□ サニタリーショーツ Sanitary shorts

高齢者の備え Elderly preparedness

□ 大人用紙パンツ Adult paper pants

介護食 Nursing care food]補聴器

□ 入れ歯・洗浄剤

Dentures, denture cleaner

避難する時の注意点 Precautions to take when evacuating

避難時の服装 Clothing for Evacuation

荷物は少なく、動きやすい服装で。 Luggage less and wear comfortable clothes.

ヘルメット、 防災頭巾などで頭を保護 Protect the head with a

helmet, disaster prevention hood, etc.

手を保護

軍手や革手袋などで Protect your hands with work gloves or leather gloves

非常時持出品はリュックで 持ち運ぶのがおすすめ

It is recommended to carry emergency items in a backpack

携帯ラジオ、 ホイッスルなどが あると便利

Portable radio, whistle, etc. are useful

履きなれたものを Wear comfortable shoes

靴は底の厚い

with thick soles

ガスの元栓を閉める Shut off the main gas valve.

ガス爆発の危険があるため、ガスの元栓は閉めましょう。

There is a danger of gas explosion, Turn off the main gas valve.

ブレーカーを落とす turn off the breaker

停電しているときでも必ずブレーカーを落としてから避難してください。 Even when the power is out, be sure to turn off the breaker before evacuating

着替えの衣類を持参 Bring a change of clothing

濡れた衣服のままで過ごすと、身体が冷えて低体温症になる可能性があ ります。低体温症対策のため、非常用の衣類を持って避難しましょう。

Staying in wet clothes may cause hypothermia due to body cooling. To prevent hypothermia, evacuate with emergency clothing.

