

# 防災グッズの準備はできていますか？

— チェックして確認してみましょう！ —

## 非常持ち出し品

- 懐中電灯、携帯ラジオ
- 予備の眼鏡、コンタクトレンズ
- 自宅、車の鍵（予備）
- 預金通帳、身分証のコピー
- 救急医薬品や持病の薬、常備薬
- お薬手帳
- 健康保険証、医療費受給者証
- 缶詰、アルファ米など3日分の食糧  
（火を使わずに食べられるもの）
- 飲料水（一人あたり1日3ℓ）
- 野菜ジュースなど栄養補助食品
- 歯磨きセット、マウスウォッシュ
- 汗拭きシート
- ビニール袋、ゴミ袋
- タオル、ティッシュ、ウェットティッシュ
- 着替え、下着、防寒着
- 軍手、雨具
- 食品用ラップ
- 紙コップなど使い捨ての食器
- 筆記用具（油性マジックなど）
- 布ガムテープ、はさみ

## いつも持ち歩きたいもの

- 身分証明書
- ホイッスル（助けを呼ぶ笛）
- 小銭
- 常備薬
- ウェットティッシュ
- 携帯電話・スマートフォン用充電器
- マスク
- 飴やチョコレートなど  
（手軽にエネルギー補給できるもの）

非常持ち出し品には、ほかにも自分や家族に必要なものをプラスして用意しましょう。

### \* 女性の場合は...

生理用品、おりものシート、スキンケア用品、携帯ビデなど

### \* 高齢者の場合は...

入歯洗浄剤、老眼鏡、おむつや尿漏れパッド、補聴器と電池など

### \* その他にも...

アレルギー対応食、障害者手帳、介護用品、子どものためのおもちゃなど家庭にあわせて

※リュックに入れて持ち運べる重さは、男性は15kg、女性は10kgが目安です。

# わが家の安全チェックをしてみましょう

- 昭和56年以前に建てられた場合は、耐震補強がされているか  
・未補強の場合は、まずは市の無料耐震診断を受けてみましょう
- ブロック塀がある場合は安全確認ができていますか  
・不安な点がある場合は、建築士やブロック塀診断士など専門家に相談してください
- 寝室、子ども部屋の安全対策はできているか  
・倒れた家具が出入り口をふさがらないか、ベッドの上に倒れないか  
・家具の上に重いものを乗せていないか など
- 家具の転倒防止やガラスの飛散防止対策を行っているか
- すぐに逃げられる備えはできているか  
・非常持ち出し袋を取り出しやすい場所に置く  
・寝室に履物や懐中電灯を用意する など



市公式ホームページで「高浜市地震防災マップ」を見ることができます。

自宅やよく利用する施設周辺の被害予想や、最寄りの避難場所・避難所などを確認しておきましょう。

高浜市 防災マップ

検索 🔍