



非常持出品

いざというとき、すぐに持ち出せるように日頃から非常持出品の準備・点検を忘れずに。体力に合わせて10~15kgを目安にしましょう。

It is very important to check and prepare disaster supplies kit. Usually, 10 to 15 kg of disaster supplies kit is suitable for carrying.

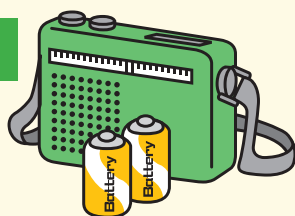
貴重品

現金、預貯金通帳、印鑑、免許証、健康保険証、権利証書など



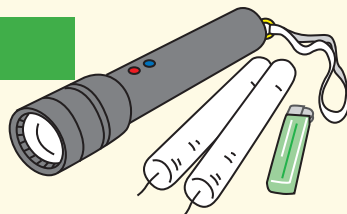
携帯ラジオ

FM付がおすすめです。予備電池は多めに



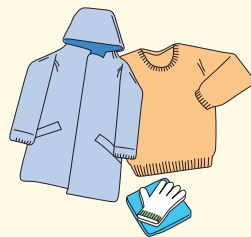
照明器具

懐中電灯、予備電池、ローソクなど



衣類

下着、セーター、トレーナー、ジャンパーなど



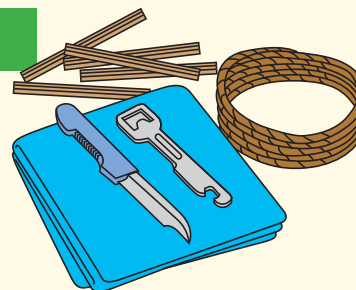
非常食品

缶詰、乾パン、ビスケット、チョコレートなど



道具類

缶切り、栓抜き、ナイフ、割り箸、ロープ、携帯電話の充電器など



救急・衛生用品

消毒液、傷薬、目薬、胃腸薬、鎮痛解熱剤、三角巾など



避難するときは

- 外出中の家族がいる場合は、避難先のメモを残しましょう。
- 避難をする前に、ガスの元栓を閉めて、電気のブレーカーやガスメーター栓を切りましょう。
- 頭はヘルメットなどで守り、歩きやすい靴を履きましょう。車やオートバイは使わないように。

Actions when we take refuge

- Leave a note of shelter for your family in his/her absence.
- Before taking refuge, turn off a gas at the main and a gasmeter, and also switch off a circuit breaker.
- It is necessary to wear a head protector and suitable shoes for refuge on foot. Due to escape from danger more safely, do not move by car or motorcycle.