

不知道什么时候发生...

大地震!!



① 我家的抗震性

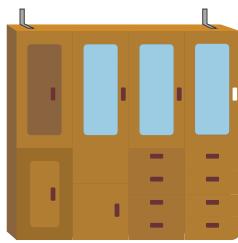


为了让自己和家人不受伤，
所以要提高我家的抗震性。

我家防震措施的 三大要点

固定家具，以免家具的倾覆或移动导致自己和家人受伤。

② 防止 家具倾覆



应急物资分为“随时携带的应急物品”和“应急储备品”。

应急食品和饮用水，要加上“应急随身携带物品”和“应急储备品”分，应储备7天以上的用量。

推荐滚动储备(滚动储备法)
为防止消费期限和保质期限届满造成的浪费，先从旧的东西开始使用，
然后再补充新的，循环往复，
切实做好储备。



③ 我家 中应急物资的 准备

应急随身携带物品

应急随身携带物品是指在发生重大灾害时，考虑到房屋倒塌和烧毁等因素，在避难时最低限度应随身携带的物品。为了在紧急情况下可以快速取出，都装在背包里吧。这里所说的应急食品是指无需烹饪即可食用的食品，例如干面包、罐头食品和巧克力等。准备塑料瓶装饮用水等。

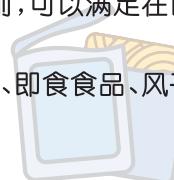


应急储备品

应急储备品是指，受灾害影响，电力、煤气、自来水等发生中断，物资不足，仅靠应急随身携带物品难以维继的情况下，在基础设施修复和支援物资到达之前，可以满足在自家或避难所生存的物品。

这里所说的应急食品包括袋装蒸煮食品、即食食品、风干食品、汤和味噌汤等。

饮水量应为每人每天3升。





●应急物品检查清单●

请将准备好的物品在□打√。

【应急随身携带品】

品名	检查栏	品名	检查栏
应急食品（干面包、罐头食品等）		外套	
饮用水		内衣	
便携式收音机（备用电池）		手套	
手电筒（备用电池 / 灯泡）		体温计、急救医疗用品 <small>（外用创伤药、创可贴、退烧药、感冒药、肠胃药、眼药水等）</small>	
头盔（防灾头巾）		常用药、药品手册	
打火机（火柴）		贵重物品（存折、印章等）	
刀、开罐器、开瓶器		现金	
手纸		健康保险卡复印件	
毛巾		手机	
塑料袋			

根据家庭情况添加必需品！

- 例) 婴幼儿……纸尿布、奶瓶等。
- 例) 老年人……拐杖、护理用品、假牙、老花镜等。
- 例) 残疾人士……残疾人手册、拐杖等。



【应急储备品】

品名	检查栏	品名	检查栏
食品（罐头食品、袋装蒸煮食品、风干食品、营养辅助食品）		简易餐具（一次性筷子、纸盘、纸杯等）	
食品（调味料、汤、味噌汤等）		保鲜膜、铝箔	
食品（巧克力、润喉糖、梅干等）		湿纸巾、厕纸	
水（每人每天3升）		口罩、一次性暖宝宝贴、报纸、针线包等。	
燃料（桌面炉灶、家用燃料、备用燃气瓶等）		简易厕所	
毛毯、毛巾毯、睡袋等		备用眼镜、备用助听器等。	
洗漱用品（牙刷、肥皂、毛巾、干洗洗发液等）		自行车	
锅、水壶		工具（绳索、撬棍、铁锹等）	

需要特殊照顾的人的食物储备

建议需要特殊照顾的人的特殊食品，平时开始，至少多储备两周的特殊食品。

- 例) 婴幼儿/老年人等 奶粉、柔软的袋装蒸煮食品、稠糊调和食品、低钾食品等。
- 例) 食物过敏的人：应对过敏的奶粉、断奶食品、应急食品、吃惯了的食物等。

→发生灾害时
 •要告诉别人您有过敏的事
 •确认餐食和救援物资的内容（有无过敏原）

针对外国人的减灾要点
内阁府HP 二维码



补充

利用近身的物品进行替代的示例

新闻纸 ······ 铺垫物，防寒衣
塑料袋 / 垃圾袋 ··· 雨衣作为防寒衣

保鲜膜 ······ 作为绷带的代用品包扎伤口

咨询：藤枝市 总务部 危机处理中心

大规模灾害措施课 TEL : 054-643-3119 地区防灾课 TEL : 054-643-2110