

## 避難と非常袋

### ガスの元栓、電気ブレーカーを切ってから、非常袋をもって避難する

避難する前に火の始末は確実にしてください。暖房機器は電源を切り、コンセントを抜きます。  
電気ブレーカーは、漏電や電気復旧時の火事の原因になるため、切ります。

#### 地震に備えて！非常袋を用意する

避難する時に持ち出すものを、自分が持てる重さで用意します。  
玄関近くや寝室などに置き、すぐに持ち出せるようにしておきましょう。

<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> ティッシュ・新聞紙	<input type="checkbox"/> 歯みがきセット	<input type="checkbox"/> ビニール袋	<input type="checkbox"/> 雨具	<input type="checkbox"/> おむつ	<input type="checkbox"/> 生理用品	<input type="checkbox"/> 消毒液
<input type="checkbox"/> 乾電池	<input type="checkbox"/> 身分証(免許証・保険証)	<input type="checkbox"/> おくすり手帳	<input type="checkbox"/> 衣類	生活用品		<input type="checkbox"/> 常備薬	<input type="checkbox"/> 鎮痛剤・解熱剤	<input type="checkbox"/> ばんごうこう
<input type="checkbox"/> 通帳・印鑑	<input type="checkbox"/> 現金	非常持出品		<input type="checkbox"/> 持ち出しやすい袋 リュックなど	応急薬品		<input type="checkbox"/> 目薬	<input type="checkbox"/> 包帯
<input type="checkbox"/> ドライフーズ	<input type="checkbox"/> 栄養補助食品	<input type="checkbox"/> カンパン・缶詰	非常袋			<input type="checkbox"/> 軍手	<input type="checkbox"/> ヘルメット・帽子	<input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 粉ミルク	<input type="checkbox"/> 離乳食	<input type="checkbox"/> レトルト食品				<input type="checkbox"/> 飲料水	非常食品	<input type="checkbox"/> ラップ
				その他				

※上記は例です。その他にも個人で非常時、必要なものがあれば備えてください。

### いつも使っているものを、少し多めにストック

普段から使っているものを常に少し多めに備えておき、消費したらその分を補充して、常に一定量の食品・日用品を備蓄しておくことを日常備蓄(ローリングストック)と言います。  
消費と買い足しを行うことで、新しいものを常に一定量備蓄することができます。

