

自分と
家族の

いのちを守る防災 vol.6

私たちの
日常を守る

防災グッズ



災害が発生するのは、家でくつろいでいる時とは限りません。
工作中、買い物中、あるいは移動中かもしれません。シーンに合わせて準備をしておきましょう。



お出かけ中



常に持ち歩く「防災ポーチ」

～外出先で被災した時のための“0次備蓄”～

予測不能な「外出先での被災」に対応する、カバンの中の小さなお守りです

- モバイルバッテリー
- ホイッスル：
体力を消耗せずに居場所を知らせる
- ミニライト：停電時の移動に
- 現金（小銭）：公衆電話や自動販売機用
- 常備薬・ばんそうこう・除菌ウェット・マスク
- 飴などの食料
- 簡易トイレとごみ袋（目隠しや防寒にも便利）
- 眼鏡



中身が見える透明のポーチに入れておくと便利だよ！



避難時

サッと持ち出す「非常持ち出し袋」

～命を守り、避難所で数日過ごすための“1次備蓄”～
「これさえあれば逃げられる」という厳選アイテムをリュックへ

- 現金（小銭多めに）
- 通帳、印鑑、健康保険証のコピー
- 携帯トイレ
- 除菌ウェットティッシュ
- マスク
- ビニール袋
- 生理用品
- 救急セット
- タオル
- 軍手
- 雨具
- ヘルメット
- 食料（水、チョコ、飴など）
- 家族の連絡先メモ
- 防災ラジオ
- 防寒・熱中症対策用品
- 眼鏡
- 常備薬
- その他（入れ歯、液体ミルクなど）



POINT /

重すぎ禁止！
非常持ち出し袋の重さは
男性15kgまで
女性10kgまでを
基準にしよう



役に立ついろいろな情報をダウンロードしておきましょう

自宅だけでなく、車や、職場にもそれぞれ準備しておこう！



志摩市公式LINE



みえ防災ナビ



志摩市
防災危機管理課

☎0599-44-0203