

Emergency Kit , Stockpile Items

非常持出品、備蓄品

! Prepare an emergency kit that can be retrieved immediately in the event of an emergency.

非常用持出品は非常時にすぐ取り出せるように用意しておく



! Stockpile food and necessities for emergencies by using "Rolling Stock".

「ローリングストック」を活用し、非常時の食料・日用品を備蓄する

Emergency Kit 非常持出品

・Minimum supplies to take with you during an evacuation. You will need at least a 3-day supply.

避難時に持っていく最低限の必需品。最低3日分は必要です。

・Put items to take in a rucksack so that you can evacuate quickly.

すぐに逃げる事ができるように、持ちものはリュックサックに入れておきましょう。



- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Emergency rations (3 meals that do not require cooking)
非常食(調理不要のもの3食) | <input type="checkbox"/> Charger , Mobile phone battery
充電器、モバイルバッテリー |
| <input type="checkbox"/> Drinking water
飲料水 | <input type="checkbox"/> Flashlights / Headlights
懐中電灯・ヘッドライト |
| <input type="checkbox"/> Helmet / Disaster Prevention Hood
ヘルメット・防災ずきん | <input type="checkbox"/> Portable radio
携帯ラジオ |
| <input type="checkbox"/> Work gloves / Leather gloves
軍手・皮手袋 | <input type="checkbox"/> Spare batteries
予備の電池 |
| <input type="checkbox"/> Whistle
ホイッスル | <input type="checkbox"/> Tissue
ティッシュ |
| <input type="checkbox"/> Slippers / Indoor shoes
スリッパ・上履き | <input type="checkbox"/> Mobile toilet
携帯トイレ |
| <input type="checkbox"/> Towels
タオル | <input type="checkbox"/> First aid kit (sticking plaster, bandages, medicines, etc.)
救急セット(絆創膏、包帯、常備薬など) |
| <input type="checkbox"/> Warm clothes , Outerwear , Underwear
防寒着、上着、下着 | <input type="checkbox"/> Passport, Residence card, Individual Number Card
パスポート・在留カード・マイナンバーカード |
| <input type="checkbox"/> Plastic bags
ポリ袋 | <input type="checkbox"/> Valuables
(Bankbook , Seal [Inkan] , Cash [including coins] , etc.)
貴重品(通帳、印鑑、現金(小銭含む)など) |



Plus Items Useful to have あると便利

Imagine your evacuation and add items!
避難生活を想像してアイテムを追加してみましょう

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Packing tape / Duct Tape
梱包用テープ/ガムテープ • Permanent marker
油性マジック • Rope
ロープ | <ul style="list-style-type: none"> • Disposable body warmer
使い捨てカイロ • Portable Cushion Mat
クッションマット • Picnic sheet / Ground sheet
レジャーシート | <ul style="list-style-type: none"> • Wet sheets for oral care
口腔ケア用ウエットシート • Wet sheets for body wipes
体拭き用ウエットシート • Earplugs , Eye mask
耳栓、アイマスク |
|--|--|--|

・Be prepared for each situation.
それぞれの状況に応じて準備をしましょう。



Have bad eyesight

目が悪い場合



- Glasses 予備の眼鏡
- Contact lenses 使い捨てコンタクトレンズ



Female

女性の場合

- Sanitary items (pads) 生理用品
- Make-up remover sheet メイク落としシート
- Security goods 防犯用品
- Skin Care Products スキンケア用品



Infants

乳幼児がいる場合

- Powdered and liquid infant formula ミルク(粉・液体)
- Baby bottle 母乳瓶
- Baby food, snacks 離乳食、おやつ
- Paper diapers 紙おむつ
- Baby wipes おしりふき
- Maternal and Child Health Handbook 母子手帳
- Nail clippers つめ切り
- Children's cherished items (stuffed toys, etc.) 子どもの大切なもの(ぬいぐるみなど)



Elderly, disabled, and chronically ill people

高齢者、障がいや持病がある人の場合

- Easy-to-eat emergency rations 食べやすい非常食
- Diapers for Adults 大人用紙おむつ
- Dentures 入れ歯
- Reading glasses 老眼鏡
- Hearing aid 補聴器
- Cane 杖
- Regular medicine 常備薬
- Disability certificate 障害者手帳
- help mark / help card ヘルプマーク・ヘルプカード



Stockpile Items 災害用備蓄品

・What to prepare for a home evacuation, at least a week's worth.

在宅避難のために備えておきたいもの、最低でも1週間分は必要です。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Food (retort pouch foods, freeze-dried foods, etc.)
食料(レトルト食品、フリーズドライ食品など) | <input type="checkbox"/> Portable (temporary) toilet
非常用トイレ |
| <input type="checkbox"/> Drinking water (3 liters per person per day)
飲料水(1人1日3リットル) | <input type="checkbox"/> Toilet paper
トイレトーパー |
| <input type="checkbox"/> Disposable tableware (Splittable chopsticks, paper plates, paper cups, etc.)
使い捨ての食器類(割りばし、紙皿、紙コップなど) | <input type="checkbox"/> Newspaper
新聞紙 |
| <input type="checkbox"/> Cassette stove , Gas cylinder
カセットコンロ、ガスボンベ | <input type="checkbox"/> Cooler-box
クーラーボックス |
| <input type="checkbox"/> Plastic wrap , Aluminum foil
食品用ラップ・アルミホイル | <input type="checkbox"/> LED Lantern
LEDランタン |
| <input type="checkbox"/> Plastic tank for water supply / Water container bag
給水用ポリタンク・給水袋 | <input type="checkbox"/> Spare batteries
予備の電池 |



Always stock food and drink. 普段から食べ物や飲み物を準備しておきましょう。

"Rolling stock" ローリングストック

Buy food which can keep for a long time, and before eating it all, buy new stock.

長い間保存することができる食べ物などを買ひ、全部を食べてしまう前に新しいものを買ひましょう。

