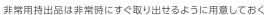
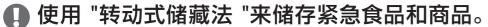
紧急携带物品 / 储备品

非常持出品、備蓄品

▲ 准备一个应紧急携带物品, 在发生紧急情况时可以立即取用。





「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



紧急携带物品

- 疏散时应携带的最低限度的必需品。至少需要三天的时间。 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。
- 为了能立即避难,请先将要携带的物品放入双肩包里。

すぐに 逃げることが 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。



□紧急口粮(三餐不需要烹饪) 非常食(調理不要のもの3食)

□饮用水 飲料水

□头盔 / 防灾头巾

軍手·皮手袋

□工作手套 / 皮手套

□□哨 ホイッスル

□毛巾

タオル

□拖鞋 / 室内鞋

スリッパ・上履き

□防寒服 / 外衣 / 内衣 防寒着、上着、下着

□塑料袋 ポリ袋

□充电器 / 手机电池 充電器、モバイルバッテリー

□手电 / 头灯 -懐中電灯・ヘッドライト

□便携收音机 携帯ラジオ

□备用电池 予備の電池

□纸巾 ティッシュ

□便携式厕所 携帯トイレ

□急救箱(膏药、绷带、常规药品等) 救急セット (絆創膏、包帯、常備薬など)

□护照、在留卡、个人编号卡 パスポート・在留カード・マイナンバーカード

□贵重品(存折、印章、现金[包括硬币]等) 貴重品(诵帳、印鑑、現金(小銭含む)など)



・ロープ

这将是有用的,如果有

・胶布带 ・ガムテープ

· 永久记号笔 ・油性マジック

・绳索

想象一下你的疏散情况,并添加物品! 避難生活を想像してアイテムを追加してみましょう

・便携式暖身器 使い捨てカイロ

• 便携式坐垫 クッションマット

・野餐布 レジャーシート 用于口腔护理的湿纸巾 口腔ケア用ウエットシート

·擦拭身体的湿纸巾 体拭き用ウエットシート

・耳塞,眼罩 耳栓、アイマスク



それぞれの状況に応じて準備をしましょう。



视力不佳的人

目が悪い場合



□ 隐形眼镜 使い捨てコンタクトレンズ



女人 女性の場合

□婴儿奶瓶

□婴儿纸尿裤

生理用品 (卫生巾) 生理用品

□安全用品

□卸妆纸 メイク落としシート

□婴儿湿巾

□护肤品 スキンケア用品

□助听器



婴儿

乳幼児がいる場合

離乳食、おやつ 母子手帳

| 假牙

紙おむつ □母子健康手册 □指甲钳

□孩子的重要物品(玩偶等) 子どもの 大切な もの (ぬいぐるみなど)

□婴儿配方奶和液态奶

ミルク(粉・液体)

□婴儿食品、零食





老年人、 残疾人和 慢性病患者

高齢者、障がいや 持病がある人の場合 □老花眼镜

老眼鏡 入れ歯 □拐杖 □正在服用的药

□易于食用的应急食品

常備薬 □残疾证

補聴器

□成人纸尿裤

□帮助标记 / 帮助卡 ヘルプマーク・ヘルプカード



储备品

災害用備蓄品

储备一个星期的家庭疏散用品。

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。

□食品(袋装加工食品、冻干食品) 食料 (レトルト食品、フリーズドライ食品など)

□饮水(每人每天3升) 飲料水 (1人1日3リットル)

□一次性餐具(如一次性筷子、纸盘、纸杯) 使い捨ての食器類(割りばし、紙皿、紙コップなど)

□燃气炉、燃气瓶 カセットコンロ、ガスボンベ

□食品保鲜膜、铝箔 食品用ラップ・アルミホイル

□供水塑料桶 / 供水袋 給水用ポリタンク・給水袋

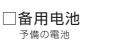
□冷藏箱 クーラーボックス

□简易马桶 非常用トイレ

□厕纸 トイレットペーパー

□新闻纸 新聞紙

□LED 灯笼 LEDランタン





平时就要准备食物和饮料 普段から 食べ物や 飲み物を 準備 しておきましょう。

"转动式储藏还" ローリングストック

购买能长期保存的食物等,在全部吃完之前再买新的。

長い間 保存することが できる 食べ物 などを買い、 全部を 食べてしまう 前に 新しいものを 買いましょう。





60 61