

3 備蓄

問題

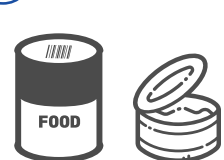
誰かを救える
ものとは何か

命を守る備えと蓄え

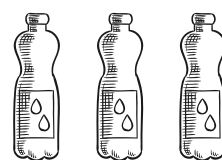
今は、
災害前

防 災備蓄は、自分や家族を守るためだけでなく、「地域で助けが必要な人を守るため」にもなります。例えば介護で人の手が必要な方や、病気や障害がある方、小さいお子さんがいてすぐに避難することが困難な方々などを助け合うためにも、最低限必要な「備え」だけではなく、余裕を持って「蓄えて」おくことも大切です。

✓ 今すぐ確認！



非常食は定期的に見直しと更新を！



水は1人1日3ℓ
3日分は用意を！



衛生用品や
生理用品など



お薬



夏場はハンディ
扇風機やうちわな
どの暑さ対策も！

✓ 避難するときに役立つもの



ヘルメット



動きやすい長袖、長ズボン



履き慣れたスニーカー



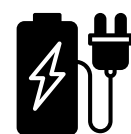
リュックサック
(非常用持ち出し袋)

必要なものはリュックに入れておき、両手は自由に使えるようにしておきましょう。



家族などの必要な緊急連絡先はメモにしてリュックなどに入れておきましょう。

✓ 想像以上に役に立つ！避難生活で重宝されるもの



充電器・モバイルバッテリー

避難生活においてスマートフォンは情報収集のため必須です。避難所であれば電気が使える可能性が高いので、スマートフォンを充電するための充電器やモバイルバッテリーを用意しておきましょう。



乾電池

ラジオや懐中電灯、モバイルバッテリーなど幅広い用途に使えるため、とても重要です。また、乾電池が必要となる物品は、単3形や単4形など全て同じ規格の乾電池を使えるように統一しておくにより便利です。



栄養サプリメントや野菜ジュース

救援物資の食料は栄養過多になるため、サプリメントやジュースなどによる栄養摂取も大切です。

2 情報

問題

誰かを救える、
ものとは何か。

最新の情報を入手する

情報
収集

災 害が起こる前や起こった後の情報収集は、自分や家族、そして近所の方々を助けるためにとっても重要となります。ここでは、最新の災害情報をいち早く入手するための方法を確認しておきましょう。



テレビ

ニュースやケーブルテレビで最新の気象情報や災害情報、避難情報などを入手しましょう。



屋外放送

避難の呼びかけの放送を聞いたら、近所の方とも声をかけ合い避難しましょう。



スマートフォン・パソコン・タブレット

活用したい情報収集三種の神器

※画像はイメージです。

高知県防災アプリ

キキクル（危険度分布）

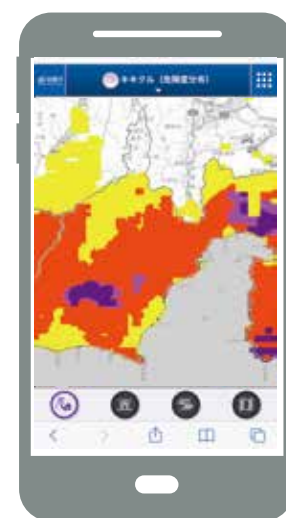
四万十町公式 LINE



気象情報から避難情報まで、**全ての防災情報**を確認できます。



QRコードから読み取り！



洪水、浸水、土砂災害の発生危険度をリアルタイムで確認できます。



QRコードから読み取り！



町からの避難情報やお知らせをいち早く入手できます。



QRコードから読み取り！