

保存版紧急用品检查单

紧急携带品

请结合家庭成员结构准备好所需要的最低数量，并放置于避难时马上可取出的地点保管。
将各种紧急携带品放入背包等箱包之中，并做好随时都可取出的准备非常重要。

● 请定期检查紧急携带品

为了实际使用时不发生问题，请定期检查紧急携带品。

特别是频繁检查食品、饮用水和药品的消费期限，并进行替换非常重要。

发生灾害时可能会导致不得不前往避难地点生活。

为了做到以上情形发生时有备无患，分开准备避难时携带逃离的“紧急携带品”和维持灾害过后生活的“紧急储备品”非常重要。

贵重物品

现金（10 日元硬币用来拨打公用电话非常便利）、存折、印章、健康保险证、住民票的复印件、驾照、权利证书等。



便携式收音机

最好准备小型轻便，并可以收听 AM 和 FM 两种波段的收音机。
请多准备一些备用电池。



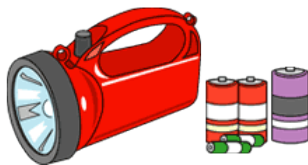
应急食品、饮用水

压缩饼干、罐头或脱水米饭等不用生火加热也可以食用的食品。
饮用水方面准备瓶装水较为便利。
不要忘记为婴幼儿准备奶粉等。



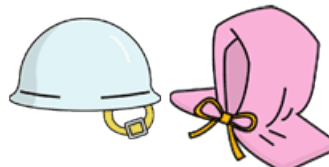
手电筒

在条件允许的情况下最好每人准备一支。
不要忘记准备好备用电池和灯泡。



安全帽、防灾头巾

根据头部的大小尺寸准备恰当合适的安全帽或防灾头巾。



应急医药用品

创可贴、伤药、绷带、肠胃药、止痛药、退烧药、感冒药、眼药水等。
如果有正在服用当中的药物的话也请不要忘记准备。



其他生活用品

内衣、外套、袜子等服装，手套、毛巾、纸巾、湿纸巾、雨具、打火机（火柴）、塑料袋、卫生巾、纸餐具、筷子、开罐器、开瓶器、蜡烛、小刀、哨子、紧急通讯录等。



紧急储备品

食品

请准备通过简单的烹调即可食用的食品。

脱水米饭或速食食品、罐头、脱水食品、方便面、日式年糕、梅干、巧克力、硬糖等。



水

饮用水请按照每人每天 3 公升的标准来准备。

生活用水方面则请装入塑料桶等容器中保存。

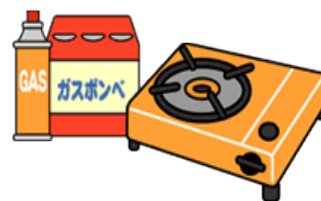
另外，如将浴池中的水保留到下次洗浴前，亦可作为生活用水来使用。



燃料

请准备便携式炉具以及固体燃料等。

不要忘记准备好备用煤气罐。



生活用品

毛毯、睡袋、服装、盥洗用品、卫生纸、便携式厕所、一次性取暖片、免水洗发露、塑料袋、保鲜膜、锅、水桶、塑料布等。



工具类

最好提前准备好可用于救灾活动的锹、撬棍、锯、车用千斤顶及绳索等。



请结合家庭成员结构做好准备

● 灾害时必要的准备根据家庭状况而不同。请通过家庭成员之间的对话作出决定。

有婴幼儿的家庭

奶粉、奶瓶、尿片、断奶食品、汤匙、清洁棉、婴儿背带、浴巾或婴儿毯、纱布或手帕、水桶、塑料袋、香皂等。



有孕妇的家庭

脱脂棉、纱布、漂白布、丁字带、清洁棉、新生儿用品、母子保健手册、纸巾、塑料包装防潮布、报纸、香皂等。



有需要介护人员的家庭

尿片、纸巾、备用辅助用具、正在服用当中的药物、残疾人手册、换洗的衣服等。



有关避难地点方面

如何在避难地点生活

如何在避难地点生活

离开自己的家前往避难地点生活会发生诸多不便。

在不习惯的地方进行集体生活可能会因压力或过度劳累而导致身体不适。

发生灾害的时候更应该多注意关心老人和孩子，秉着相互帮助的精神尽量让生活过得更舒适。



注意预防
肺动脉栓塞！



在车中生活时的注意点

在车中进行避难生活与在避难地点生活能够更好的保护隐私，也更加温暖，但是具有因长时间在狭窄空间中生活而患“肺动脉栓塞”，或因忘记换气发生“一氧化碳中毒”的危险。

在不得不在车中生活的时候，需要多加注意。

（肺动脉栓塞）

- 尽量多注意活动身体。
- 在座着的时候也注意进行活动脚趾或脚尖等足部运动。
- 补充充分的水分。
- 选择穿着宽舒的服装。
- （一氧化碳中毒对策）
- 即便感到寒冷也要定期开窗换气。
- 在停车时和其他车辆保持充分的距离。
- 在使用空调时注意吸取新鲜空气。

*在冬季气温寒冷的北海道地区，事先加满充足的汽油十分重要。

家人的联系方式，确认平安与否的方法

灾害时，电话和互联网等不易连接的情况将长时间持续。请务必在日常生活当中事先讨论决定好家庭成员间的集合地点、联系方式和确认平安与否的方法。

- 为了因灾害的影响电话无法接通的情况，请牢记 171 灾害留言电话号码。



灾害留言电话 171

- 留言录音
171+1+ 自家的电话号码等
- 播放留言
171+2+ 自家的电话号码等

此外，还设有灾害网络留言板和各手机公司运营的灾害留言板。

想要确认家人和朋友是否平安，可使用 NTT 公司所运营的“171”灾害留言电话。您可以通过每月 1 日、防灾和公益周（1 月 15 日～21 日）、防灾周（8 月 30 日～9 月 5 日）体验使用。拨打“171”即会有自动语音引导，您可以简单使用。

此外，还设有“灾害网络留言板”和各手机公司运营的“灾害留言板”，请事先牢记其信息的登记方法和确认方法。

(《各公司指南网页连接》)

[灾害、急救关联信息网站]

○北海道灾害信息

(英文、中文(繁体字)、中文(简体字)、韩文、俄文)

网址：<http://www.bousai-hokkaido.jp/>

○北海道急救医疗、大范围灾害信息系统

(仅英文)

网址：<http://www.qq.pref.hokkaido.jp/qq/qq01fnlgsp.asp>

[多语言信息网站]

○NHK World

《17 种语言》阿拉伯文、孟加拉文、缅文、中文、法文、印度文、印尼文、日文、韩文、波斯文、葡萄牙文、俄文、西班牙文、斯瓦希里文、泰文、乌尔都文、越文

网址：<http://www3.nhk.or.jp/nhkworld/>