

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。

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

！ 使用 "转动式储藏法" 来储存紧急食品 and 商品。

「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

非常持出品

• 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。

紧急口粮 (三餐不需要烹饪)
非常食 (調理不要のもの3食)

充电器 / 手机电池
充電器、モバイルバッテリー

饮用水
飲料水

手电 / 头灯
懐中電灯・ヘッドライト

头盔 / 防灾头巾
ヘルメット・防災ずきん

便携收音机
携帯ラジオ

工作手套 / 皮手套
軍手・皮手袋

备用电池
予備の電池

口哨
ホイッスル

纸巾
ティッシュ

拖鞋 / 室内鞋
スリッパ・上履き

便携式厕所
携帯トイレ

毛巾
タオル

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)

防寒服 / 外衣 / 内衣
防寒着、上着、下着

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

塑料袋
ポリ袋

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

附加项目 这将是有益的,如果有
あとと便利

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

• 胶布带
・ガムテープ

• 便携式暖身器
使い捨てカイロ

• 用于口腔护理的湿纸巾
口腔ケア用ウエットシート

• 永久记号笔
・油性マジック

• 便携式坐垫
クッションマット

• 擦拭身体的湿纸巾
体拭き用ウエットシート

• 绳索
・ロープ

• 野餐布
レジャーシート

• 耳塞, 眼罩
耳栓、アイマスク



• 要为每种情况做好准备

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



眼镜
予備の眼鏡

隐形眼镜
使い捨てコンタクトレンズ



女人

女性の場合

生理用品 (卫生巾)
生理用品

卸妆纸
メイク落としシート

安全用品
防犯用品

护肤品
スキンケア用品



婴儿

乳幼児がいる場合

婴儿配方奶和液态奶
ミルク (粉・液体)

婴儿奶瓶
ほ乳瓶

婴儿食品、零食
離乳食、おやつ

婴儿纸尿裤
紙おむつ

婴儿湿巾
おしりふき

母子健康手册
母子手帳

指甲钳
つめ切り

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)



**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

易于食用的应急食品
食べやすい非常食

成人纸尿裤
大人用紙おむつ

假牙
入れ歯

老花眼镜
老眼鏡

助听器
補聴器

拐杖
杖

正在服用的药
常備薬

残疾证
障害者手帳

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)

冷藏箱
クーラーボックス

饮水 (每人每天 3 升)
飲料水 (1人1日3リットル)

简易马桶
非常用トイレ

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)

厕纸
トイレトイレットペーパー

燃气炉、燃气瓶
カセットコンロ、ガスボンベ

新闻纸
新聞紙

食品保鲜膜、铝箔
食品用ラップ・アルミホイル

LED 灯笼
LEDランタン

供水塑料桶 / 供水袋
給水用ポリタンク・給水袋

备用电池
予備の電池



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。

“转动式储藏法” 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ひ、全部を食べてしまう前に新しいものを買ひましょう。

