

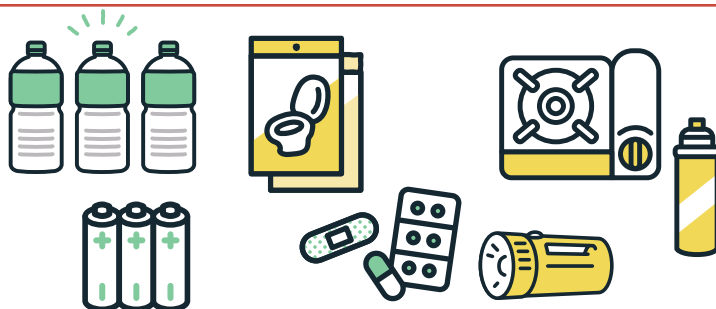
今日からできる防災チェック

保存版

1つでも多くチェックを入れて、できることから始めましょう！

家庭備蓄チェック

- 水(1人1日3L×3日以上)
- 食料(長期保存可能なもの)
- 懐中電灯
- 乾電池(バッテリー)
- 医薬品(常備薬、救急セット)
- 衣類(防寒、防汚対策)



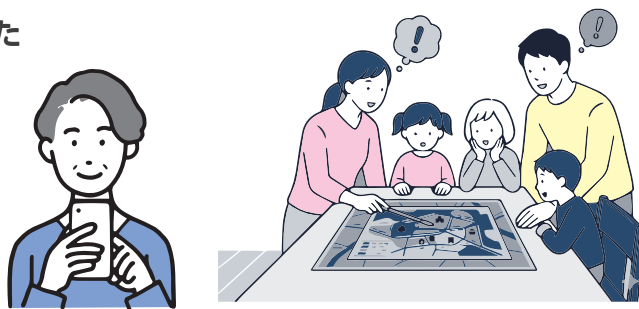
家の安全チェック

- 停電に備えた明かりを確保している(懐中電灯、ろうそくなど)
- ガラス飛散防止対策をしている
- 転倒防止対策を行っている
- 家族で避難経路を話し合っている(避難場所:)



情報収集チェック

- うるま市防災ハザードマップを確認した
- 防災情報をSNSで確認している
- 家族で連絡方法を話し合った
- 緊急連絡先を把握している(緊急連絡先:)



備蓄は **特別** ではなく **日常へ**

ローリングストックのすすめ

ローリングストックとは、普段から食べている食品や飲料を少し多めに買い置きし、使った分だけ買い足して備蓄する方法です。非常食を特別に用意するだけでなく、日常生活の中で消費と補充を繰り返すため、賞味期限切れを防ぎながら、災害時にも安心して食料を確保できます。

