

知っておくと便利!



# あれこれ 生活術



生活の知恵や曖昧になりがちな知識など、知っておくと役立つ情報をお届けします。



## 準備しておくで安心!

### 防災グッズ

非常時に備えて非常用持ち出し品を準備しておくで安心です。安全な場所に避難するとき、最低限の備えをさっと持ち出せるようリュックサックにまとめておきましょう。

#### 非常持ち出し品の例

- 飲料水
- 非常食 (カップ麺、缶詰、ビスケット、チョコレートなど)
- 貴重品 (現金など)
- 救急用品 (ばんそうこう、消毒液など)
- 懐中電灯
- ライター
- 万能ナイフ
- 衣類・下着・タオル・毛布
- 携帯ラジオ
- 予備電池
- ヘルメット
- マスク・軍手
- トイレtpペーパー・ウエットティッシュ
- 洗面用具
- 使い捨てカイロ
- ミルク・紙おむつ・哺乳瓶 (乳児がいる場合)



日にちを決めておき、年に2回はチェック

- ・食品の賞味期限、薬品や電池の使用期限などをチェック。
- ・春と秋などにチェック日を決め、衣類などの季節の必需品を入れ替えよう。
- ・保存食品は交換の際に試食してみよう。