

！ 日頃の防災対策 No.2 非常用持ち出し品の準備

大規模災害の直後は、ライフラインが止まったことにより、支援物資などが届かないことがあります。日頃から「もしもの時」に備え、非常用持ち出し品として準備をしましょう。

非常用持ち出し品の例 リュックなど両手がふさがらない袋に入れ、男性で15kg、女性で10kg程度を目安に準備しておきましょう。

□ 飲料水



500mlペットボトル
2~3本程度

□ 非常食



食べやすく、
保存期間が長い、
調理せずに食べられるもの

□ 貴重品



現金・通帳・
健康保険証・免許証
など

□ 救急用品・感染防止品



消毒薬・包帯
ばんそうこう・マスク
体温計・スリッパ など

その他

- ヘルメット、帽子
- 懐中電灯+予備電池
- ウェットティッシュ
- 生理用品
- 家族やペットの写真
- 底の丈夫な靴
- 携帯ラジオ+予備電池
- 石けん、ドライシャンプー
- 簡易食器(割りばし、紙皿)
- 携帯電話などのモバイルバッテリー
- ティッシュペーパー
- ビニール袋
- 歯磨きセット
- 筆記用具
- タオル、ハンカチ
- 厚手の手袋(軍手)
- 携帯用トイレ
- 携帯ナイフ、缶切り
- 雨具、防寒具、保温シート
- 衣類(上着、下着、靴下)
- ホイッスル(笛)
- 携帯用カイロ

家族構成や世帯事情に応じて必要な物を準備しましょう

赤ちゃん用品

離乳食
粉ミルク・液体ミルク
紙おむつ・ほ乳びん
おしりふき

母子健康手帳
脱脂綿
ガーゼ
新生児用品 など



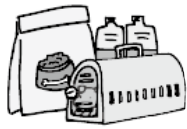
高齢者用品

入れ歯
介護食
大人用おむつ
など



ペット用品

リード
ケージ
トイレ用品
ペットフード など



その他

主治医連絡先
持病薬
お薬手帳

メガネ
コンタクトレンズ
補聴器 など



災害時には「自らの命は自らが守る」意識を持ち、
迷わずに早めの避難を心がけましょう！

問合せ先 消防本部 消防防災課 ☎552-2311

MKS 明星開発株式会社

従業員募集

- 車両系重機が好きな方歓迎
※必要な資格は入社後取得可能です。(取得経費は会社が負担します)
- 定期昇給、賞与(年2)あり

明星セメント株式会社のグループ企業として、糸魚川工場のセメントプラント保守・保全のほか田海鉱業所にて採掘業務を行っています。

(お問い合わせ) 明星開発株式会社 人事担当まで
☎ **025-552-0934**
糸魚川市上刈7-1-1(明星セメント株式会社糸魚川工場内)

お得な歓送迎会プラン
オードブルコース

わが街、糸魚川。 出来たてアツアツ

お1人様 **3,000円**

オードブルは4名様から承ります

営業時間
ランチ 11:00-14:00
ディナー 17:00-21:00
定休日:水曜

写真は五人前です。
膳処くろひめ ☎025-552-0300