

作り方

切り取り

山折り

谷折り

オレンジ線
で切り取り、
蛇腹に折る。

裏面の
のり面を
のり付け
する。

完成！

のり面

職場に滞在するときの
ための必須アイテム



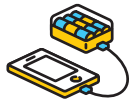
ヘルメット・運動靴
たためるタイプの
ヘルメットと自分のサイズ
にあった運動靴を。



**エマージェンシー
ブランケット**
インフラが止まり、
オフィスが寒くなった
ときの防寒用に。



**着替え
(下着も含む)**
気温にあったものを。



**電池交換式
バッテリー**
電池は長期間保管可能。

発災後、出勤するためのリュックにいれておくこと。

自分で備えておくべき
おすすめアイテム



非常食
クラッカー、乾パンなど
そのまま食べられる
ものを。1日3食。



水
1日あたり、1人3リットル
必要。サイズは移動時に
便利な500mlを。



常備薬
最低3日分は準備。



携帯トイレ
持ち運びもしやすい
コンパクトなものを
少し多めに。

目安として、それぞれ3日分の準備をしよう。

被災した街を移動する
ときのお役立ちアイテム



大判ハンカチ



レインコート
サイズにあったものを。



ヘッドライト
両手が使えるように。



お菓子・パンなど
疲れたときに
口にできるもの。

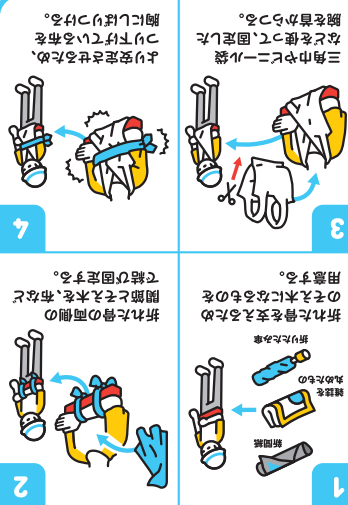
なるべく軽量でコンパクトなものを選んでおくこと。

おすすめアイテムリスト

服 装	滞在時（持ち歩き）
☐ リュックサック	☐ 常備薬
☐ 歩きやすい靴	☐ 救急医療薬品類
☐ ヘッドライト	☐ 着替え
☐ レインコート	☐ 充電器
☐ 革手袋	☐ 飲料水
☐	☐
移動時	滞在時（職場に保管用）
☐ 大判ハンカチ	☐ 敷物 (ビニールシート等)
☐ 帰宅支援マップ	☐ 口腔ケア用 ウェットティッシュ
☐ お菓子など	☐ からだ拭き ウェットタオル
☐ 携帯ラジオ	☐ 簡易トイレ
☐	

裏面

骨折の応急処置



止血の方法



AEDの使いかた



自分自身の身を守る
ための安全行動

