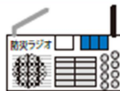


わが家の防災

－非常備蓄品・持ち出し品の準備－

「非常備蓄品」とは、外部からの救援物資などが届くまでの数日間を自足できるように準備しておくものです。**最低3日以上、できれば1週間分程度**は自分で対処できるよう準備しておきましょう。この備蓄品とは別に、避難する際に必要最低限のものをすぐ持ち出せるように袋に入れて用意しておくのが「非常持ち出し品」です。どちらも家族構成などを考えて、必要な分を準備しておくようにしましょう。

非常持ち出し品

携帯ラジオ (戸別受信機)	正しい情報を得るため。 小型で軽く、FMとAMの両方を聞けるものがよい。 予備の電池も忘れずに。	
懐中電灯・ろうそく	停電時や夜間の移動に欠かせない。予備の電池も忘れずに。ろうそくは、太くて安定のよいものを。	
ヘルメット (防災ずきん)	屋根瓦や看板などの落下物から頭部を守るため。 避難路は、転倒事故も多いので、必ず用意を。	
非常食・水	非常食は、乾パンなど火を通さなくても食べられるもの。水は、ミネラルウォーターなど。 赤ちゃんがいる場合は、粉ミルクなども。	
生活用品	ライター(マッチ)、ナイフ、缶切り、ティッシュ、ポリ袋など。 赤ちゃんがいる場合は、哺乳びんなども。	
衣類	下着、上着、手袋、靴下、ハンカチ、タオルなど。 赤ちゃんがいる場合は、紙おむつなども。	
救急薬品・薬	お薬手帳、ばんそうこう、ガーゼ、包帯、三角巾、消毒薬、解熱剤、胃腸薬、かぜ薬、鎮痛剤、目薬、とげ抜きなど。持病のある人は、常備薬も忘れずに。	
通帳類、 印鑑	預貯金通帳、健康保険証、免許証、印かんなど。 住所録のコピーもあると便利。	
現金	紙幣だけでなく、公衆電話用の10円硬貨も忘れずに。	
マスク、 除菌消毒用品	避難所等での感染症を予防するため。	

非常備蓄品

非常食	そのまま食べられるか、簡単な調理で食べられるもの。アルファ米やレトルトのごはん、保存のきくパン(缶詰も市販されている)、缶詰やレトルトのおかず、インスタントラーメン、切りもち、チョコレート、氷砂糖、梅干し、インスタントみそ汁、チーズ、調味料など。定期的に期限を確認し、古いものから食べて、いつも新鮮なものを補充しておく。	
水	飲料水は1人1日3ℓが目安。ミネラルウォーターの保存期間はペットボトルで2年、缶で3～5年程度(冷暗所に置いた場合)。随時、保存期間の確認を。 さらに、生活用水の確保も忘れずに。風呂の水は、次に入るまで抜かずフタをしておく。寝る前は、いつもポットやかんに水を入れておく。	
生活用品	燃料は、短期間なら卓上コンロや固形燃料で十分。ガスボンベも多めに用意を。その他、洗面用具、生理用品、ポリ袋、中身の見えないビニール袋、キッチン用ラップ、新聞紙、ビニールシートなど。	

避難生活が長引く場合に あると便利なもの



なべ(コッヘル)、携帯トイレ、液体ハミガキ、使い捨てカイロ、裁縫セット、雨具、ガムテープ、地図、さらし(包帯、おしめ、手ぬぐい)、ロープ、風呂敷などにも使えて便利)、筆記用具(油性ペンなど)、スコップ、文庫本など。子どもがいる場合は、教科書、ノートなども。

東日本大震災では、 こんなものが役立った!



10円玉、ドライシャンプー、ボディークリーナー、ホイッスル、ポリ容器、携帯コンロ、ボール、常備薬、予備の眼鏡、補聴器など。