

災害に備えて

家庭でも備蓄を！



大地震の直後は、物流が止まり支援物資などは届きません。

また、ガス・電気・水道などのライフラインも、止まるのが予想されます。

そこで、各家庭においても、1週間程度(最低3日間)の備蓄をお願いします。

◇飲料水

ひとり一日3リットルが目安です。

◇食糧

調理が不要な食品もあると便利です。

- ・レトルト食品（おかゆ、雑炊など）
- ・缶詰（缶切り不要なもの）、加工食品など
- ・飴、チョコレート、クラッカーなど日持ちするお菓子



★ワンポイント・アドバイス★

■冷蔵庫内の食料やお菓子の買い置きも備蓄です。

* 水も食糧も、防災用の特別なものでなくてもOKです。

* 冷蔵庫や食品庫にある「買い置き品」やお菓子類も防災備蓄です。

ただし、消費期限には、ご注意ください。

* ローリングストック法(2倍購入し、半分になったら補充)が有効です。

■電気・ガス・水道が無い生活を想像してください。

* 非常用トイレ(家の洋式トイレに、消臭剤や凝固剤入りのビニール袋をセットして使用できるタイプが経済的で便利です)の用意は絶対に必要です。

* ラジオ・懐中電灯(乾電池が不要なものやラジオとライトが一緒のもの、携帯電話などが充電できるもの、LEDタイプなど多機能で便利なものもあります)は、必需品です。



◇持ち出し袋を用意しましょう

- ・リュック型（両手が自由に使えるタイプ）のもの
- ・目立つように派手な色で、一人で背負える大きさのもの

◇袋の中身はあなたに必要な物だけ

- ・水や軽食、飴などの飲食料
- ・ラジオや懐中電灯（LED）など
- ・常備薬（お薬手帳）、保険証など
- ・筆記用具、現金（小銭）など
- ・雨具、タオルやティッシュペーパー



※その他、「代わりのきかない物」や「無いと困る物」など

★ワンポイント・アドバイス★

■非常用の持ち出し袋は、すぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。

* 押し入れの奥はNGです。（玄関まわりが理想）

■代用できない物や無いと困る物は、必ず入れておきましょう。

* 赤ちゃんの粉ミルクや紙おむつ、衛生用品など。

* 常備薬（お薬手帳）、予備の眼鏡やコンタクトレンズなど。

■東日本大震災の被災者の方が、あると便利と感じたアイテムとは。

* 携帯ホイッスル（笛）…助けを求める時に必要を感じた。

* マスク…ほこりや煙がひどかった。

* 卓上コンロ（カセットガスボンベ）…食事やお湯を沸かす時に必須。

* 寝袋…特に、冬場は役に立った。

* ラジオ&ライト（手回し式）…携帯電話の充電もできると便利。

* 充電ソケット（自動車用）…電池が無くなった時に役に立った。

* 石油ストーブ（灯油）…冬場は暖もとれる。お湯わかせる、簡単な調理もできる。

防災用品を備えよう！！



STEP01 いつも持ち歩く！

備えるものの中から、携帯ができそうなものは、普段使うバックやポケットに入れ、身につけよう！いつでもどこで被災するかわからないので安心感を持ち歩こう。

STEP02 1日の多くを過ごす場所に備えよう！

被災の当初、安全なところに逃げる時に最低限の備えを持ち出しやすいところにしましょう。

STEP03 家庭で備えよう！

ライフラインが途絶え、もしも助けの手が届かなかったとしても、一週間程度は自給自足してしのげる物品を備蓄しよう！



防災用品チェックリスト

| 分類 | 品目 | チェック | 分類 | 品目 | チェック | 分類 | 品目 | チェック |
|------|-----------------|------|------|-----------|------|-----|---------------|------|
| 生活用品 | 非常持ち出し袋 | | 生活用品 | 簡易トイレ | | 貴重品 | 家の予備キー | |
| | 飲料水 | | | トイレットペーパー | | | 予備眼鏡・コンタクトレンズ | |
| | 非常食 | | | タオル | | | 通帳・証書類 | |
| | ヘルメット・防災ずきん | | | 衣類 | | | 印鑑 | |
| | ホイッスル | | | ビニール袋 | | 女性 | 生理用品 | |
| | 運動靴 | | | 毛布 | | | 防犯ブザー | |
| | 懐中電灯 | | | ライター(マッチ) | | 高齢者 | 介護用品 | |
| | 乾電池 | | | ガムテープ | | | 入れ歯・補聴器 | |
| | 携帯ラジオ・ワンセグテレビ | | | ドライシャンプー | | 乳幼児 | 粉ミルク | |
| | 現金(硬貨) | | | 歯ブラシ | | | おむつ | |
| | 救急セット(持病薬・常備薬) | | | ラップ | | ペット | エサ等 | |
| | ティッシュ・ウェットティッシュ | | | 卓上コンロ・鍋 | | その他 | 角スコップ等 | |



各家庭でいざという時に備える「非常持ち出し品」のチェックリストをまとめています。リストを参考に、あなたのご家庭に必要なセットの検討・用意をぜひ進めてみてください。

災害時、被災地に救援物資が届くまでの一週間程度（最低でも3日間）を自給自足してしのぐための備えの一例です。