



非常持出品の準備

突然の災害に立ち向かうためには、日ごろからできる限りの備えを講じておくことが大切です。

1 非常持出品

◇携帯ラジオ (FM付き)
予備電池



◇貴重品
携帯電話、現金、印鑑、預金通帳、キャッシュカード、保険証、免許証など



◇救急・衛生用品
消毒薬、傷薬、目薬、胃腸薬、鎮痛解熱剤、生理用品、ばんそうこう、包帯、ティッシュペーパー、さらし、石けんなど



◇道具
缶切り、栓抜き、ナイフ、割り箸、プラスチック製食器、ロープ、ビニール袋、細ひも



◇照明器具
懐中電灯 (できれば一人に1個)、予備電池、ろうそく、ライター



◇非常食品
缶詰、乾パン、ビスケット、チョコレート、ミネラルウォーターなど (火を通さなくても食べられるもの)



◇衣類
下着類、セーター、ジャンパー、タオル、防災ずきん、軍手、雨ガッパなど



2 備蓄品

◇水
飲料水は一人1日3リットル×3日分が目安 (煮沸して使用)。こまめに取り替え、生活用水 (炊事、洗濯、トイレなど) は、浴槽や洗濯機などに貯水



◇燃料
卓上コンロ (ガスボンベのストックも)、固形燃料



◇食料品 (3日分)
米、アルファ米、レトルトパック食品、カップめん、梅干し、調味料、菓子類など (賞味期限に注意)。3日分が目安



3 その他のポイント

◇無理なく備蓄
まず、通常買う2倍の量の米や缶詰を購入。半分使ったら同じ量を買えばいい。これで、常に新鮮な食料を確保できる

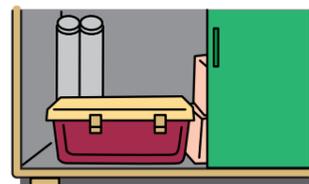


◇赤ちゃんがいる場合
粉ミルク、ほ乳びん、離乳食、おやつ、紙おむつを用意。母子健康手帳も忘れずに



◇お年寄りがいる場合
通常の救急薬品のほかに、高血圧や心臓病などの薬を常用している人は、それらの薬を忘れずに用意

◇備蓄品の保管場所
家屋が倒壊しても取り出せるように頑丈なコンテナなどにまとめ、物置などに置く



非常持出品は
10~15キログラムが目安。
それぞれの体力にあわせて!



◆持出品・備蓄品 チェックリスト

半年に一度は点検しましょう。置き場所は1か所だけでなく、複数に分けておいた方が安心です。

非常持出品

携帯ラジオ (FM付き)	正確な情報を入力。予備電池も必要	<input type="checkbox"/>
携帯電話 (充電器)	災害用伝言ダイヤル使用時など、電池がなくならないよう大切に使う	<input type="checkbox"/>
現金	災害時、ATMが使えないことがある	<input type="checkbox"/>
印鑑、預金通帳、保険証、免許証	貴重品袋にまとめておく	<input type="checkbox"/>
常備薬、応急セット	外傷手当用を中心に	<input type="checkbox"/>
生理用品	女性の必需品	<input type="checkbox"/>
ティッシュペーパー	食器の汚れをとり、水を節約	<input type="checkbox"/>
缶切り、栓抜き、ナイフ	兼用タイプのものを一つ用意	<input type="checkbox"/>
食器、割り箸	紙器よりプラスチックのものがよい	<input type="checkbox"/>
ロープ、レジャーシート	雨のときは簡易テントがつかれる	<input type="checkbox"/>
懐中電灯	防水タイプがよい。予備電池も必要	<input type="checkbox"/>
ろうそく、マッチ、ライター	ろうそくは短くて太いもの (長時間・安定)	<input type="checkbox"/>
缶詰、乾パン、ミネラルウォーター	乾パンの保存期間は約5年間、ペットボトルの水は1年間	<input type="checkbox"/>
下着類	ペーパー下着もある	<input type="checkbox"/>
防寒着	セーター、ジャンパーなど	<input type="checkbox"/>
軍手、タオル	やけど、外傷を防ぐ	<input type="checkbox"/>

備蓄品

水	一人1日3リットル×3日分用意。煮沸してから飲む	<input type="checkbox"/>
卓上コンロ、固形燃料	予備のガスボンベも必要	<input type="checkbox"/>
米、インスタント食品	アルファ米、カップめん、菓子類など。3日分が目安	<input type="checkbox"/>

あると便利なもの

運動靴、スリッパ	ガラスなどが散乱した状態でも、安全に避難できる	<input type="checkbox"/>
ラップ	皿の上に敷くと、洗わずまた使える	<input type="checkbox"/>
スコップ、バール、ジャッキ	倒壊家屋を掘り起こしたり、ゆがんだドアをこじ開ける	<input type="checkbox"/>
ホイッスル	閉じこめられたとき、SOSの発信ができる	<input type="checkbox"/>
10円玉	停電のとき、カード電話は使えない	<input type="checkbox"/>
ドライシャンプー	水が不足して洗髪できないとき使用	<input type="checkbox"/>
ゴミ袋	穴を開けてかぶるとレインコートに。水の運搬などにも使える	<input type="checkbox"/>
ブルーシート	大きめの防水シートはさまざまな場面で活躍する	<input type="checkbox"/>

