

日頃の備え

非常持出品

非常持出品／備蓄品リスト

いざというときすぐに持ち出せるように、日ごろから準備・点検しておきましょう。事前に準備出来ているか、確認しましょう。

携帯ラジオ

- ☐ ラジオ
- ☐ 電池(多めに用意)

懐中電灯

- ☐ 懐中電灯(できれば一人にひとつ)
- ☐ 電池(多めに用意)

貴重品

- ☐ 現金
- ☐ 印鑑
- ☐ 免許証
- ☐ マイナンバーカード
- ☐ 健康保険証
- ☐ 預金通帳
- ☐ 権利証書

救急医療品

- ☐ 常備薬
- ☐ ばんそうこう
- ☐ 鎮痛剤
- ☐ 風邪薬
- ☐ 胃腸薬
- ☐ 包帯
- ☐ 傷薬
- ☐ お薬手帳

非常食品等

火を通さなくて食べられるもの、食器など

- ☐ 非常用食品
- ☐ ミネラルウォーター
- ☐ 缶切り
- ☐ 缶詰
- ☐ 紙皿
- ☐ 水筒
- ☐ 栓抜き
- ☐ 紙コップ

その他

- ☐ 衣類(下着・上着など)
- ☐ 生理用品
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 携帯電話の充電器
- ☐ 各種ハザードマップ
- ☐ ラップフィルム(止血や食器にかぶせて使う)
- ☐ 離乳食
- ☐ 紙おむつ
- ☐ 粉ミルク
- ☐ 哺乳瓶
- ☐ マスク
- ☐ 消毒液
- ☐ 体温計
- ☐ ライター
- ☐ タオル
- ☐ カップ
- ☐ ヘルメット

非常備蓄品

災害復旧までの数日間(最低3日)を生活できるように準備しましょう。

燃料

- ☐ 卓上コンロ
- ☐ ガスボンベ
- ☐ 固形燃料

非常食品など

- ☐ お米(缶詰・レトルト・アルファ米も便利)
- ☐ 缶詰・レトルト食品
- ☐ 梅干し・調味料など
- ☐ ドライフーズ・チョコレート・アメ(菓子類など)
- ☐ 飲料水

その他

- ☐ 毛布・寝袋・洗面用具・ドライシャンプーなど
- ☐ 調理器具(なべ・やかんなど)
- ☐ バケツ・各種アウトドア用品など

ローリングストック法

管理している非常食などを定期的に消費し、その分だけ補充していく備蓄方法です。「食べながら備蓄する」ということができます。



トイレの備え

発災後は、トイレが使用できなくなる場合があります。市販の非常用トイレの準備や、段ボールとゴミ袋で作る簡易トイレの準備も考えておきましょう。また、悪臭対策のため、消臭スプレー等を準備しておくといでしょう。



家族で防災について話し合しましょう

① 家族一人ひとりの役割分担

日常の防災対策の分担と、災害発生時の役割を決めておく必要があります。

要配慮者がいる場合は、その支援方法についても考えましょう。

また、昼と夜とでは役割が異なるため、昼夜それぞれで役割を検討しておきましょう。



③ 子どもの引き取り者の確認

災害時に保育園・幼稚園・学校における、子どもの引き取りに関する取り決めを家族や親族で確認しておきましょう。

④ ハザードマップを確認

身の回りの災害危険箇所や避難所、避難経路を確認し、事前に備えましょう。

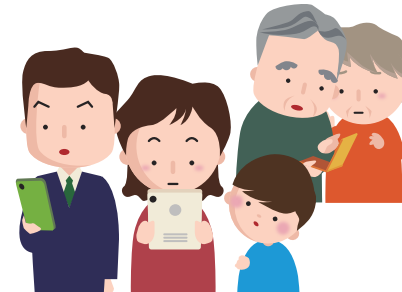
② 家族が離ればなれになったときの連絡方法

災害時には誰に連絡するか、どの連絡方法を利用するか決めておきましょう。安否確認には災害用伝言サービスなどのサービスを利用しましょう。

地域防災力を高めましょう

① 災害を知る

どれぐらいの規模で、どのような災害の発生が予想されるか、いろいろな情報を集めましょう。



② まちを知る

災害時の安全な場所、危険な場所はどこにあるのか、何かあった場合に避難する場所や施設を話し合っておきましょう。



③ 人を知る

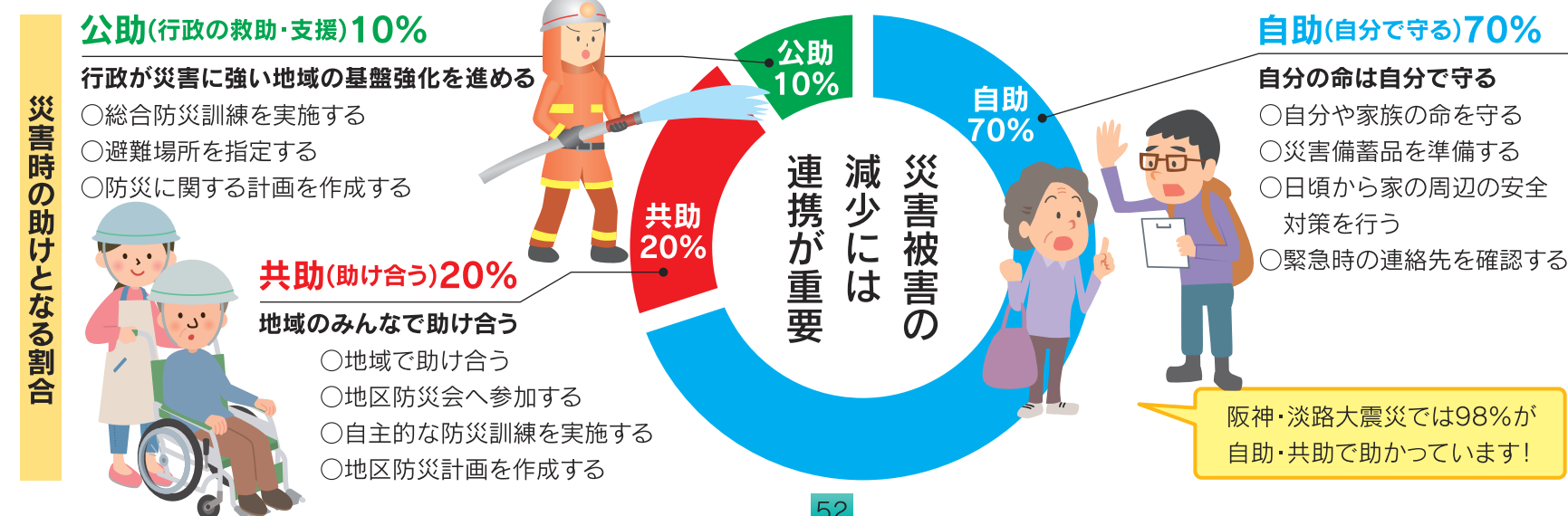
ご近所に手助けが必要な人がいないか、いざという時に頼りになる人はいるのか、日頃のコミュニケーションが必要です。



自助・共助の重要性

災害時の助けとなる割合は、自助=70%、共助=20%、公助=10%と言われ、実際に阪神・淡路大震災では、家屋の倒壊などで救助を必要とした方のうち、98%もの人が自助と共助によって救助されました。

災害の規模が大きくなるほど、自助・共助の重要性が増します。家庭での備えはもちろん、ご近所同士で助け合える関係を作っておくことが必要です。



非常持出品／備蓄品のチェックポイント(家族構成に合わせた準備を！)

□ 女性向け

化粧水や保湿クリームなどの身支度グッズや生理用品など自分にとって必要なアイテムを考えて準備しましょう。



□ 乳幼児保護者向け

紙おむつ、お気に入りのおもちゃやアレルギー等を記載したメモ帳など成長にあわせて見直していきましょう。



□ 高齢者向け

常備薬やお薬手帳、処方箋、入れ歯、緊急時の連絡先等の情報メモなどのコピーを準備しておくとい安心です。



□ ペットを飼っている方

ドッグフードやリード、ケージ、トイレ用品、敷物(ブルーシート)などを忘れないようにしましょう。

