

◆災害に対して備えていますか？□

あなたの備えをチェックしてみましょう

いざというときにすぐに持ち出せるように、必要なものを準備しておきましょう。特に食品や飲料水の賞味期限はまめにチェックし、賞味期限が迫ったものから順に入れ替えておきましょう。

● 非常持ち出し品

避難するとき、まず最初に持ち出す最小限の必需品。あまり欲ばりすぎないことが大切です。重さの目安は男性で15Kg、女性で10Kg程度。背負いやすいようにリュックサックなどにまとめておきましょう。

1. 貴重品

- 現金（公衆電話用に10円硬貨も） 預貯金通帳 カード類
- 印鑑 免許証 権利証書 健康保険証
- 貴金属類 鍵（自宅・車等） 住所録のコピー

2. 飲料水・非常食（調理せずにそのまま食べられるもの）

- ミネラルウォーター（缶入りやペットボトル） 乾パン・クラッカー
- 缶詰（缶切りも） 割箸 スプーン・フォーク
- 皿・コップ（紙かプラスチック製）

【幼児用に】 離乳食 粉ミルク（哺乳ビンも）

【ペットがいる場合】 ペットフード（缶詰など）

3. 応急医薬品

※薬品は温度や湿度が高いところでは、変質する場合もあるので、保管場所に注意しましょう。

- 絆創膏 ガーゼ 包帯 三角巾
- はさみ ピンセット 刺抜き
- 消毒薬 脱脂綿 傷薬 風邪薬 胃腸薬
- 鎮痛剤 解熱剤 目薬

【持病のある方は】 常備薬

4. 情報・照明

- 携帯ラジオ 懐中電灯（できれば1人に1つ）
- 予備の乾電池（多めに） 携帯電話（充電器も）

5. 生活用品

- ヘルメット・防災ずきん マスク ゴーグル
- 軍手・ゴム手袋（厚手のものがよい） 雨具（傘・レインコート）
- ホイッスル（居場所や危険を知らせるために）
- 上着類（防寒用） 下着類（着替え用）
- タオル・ハンカチ ティッシュペーパー・ウェットティッシュ
- ライター・マッチ ナイフ ビニール袋

【女性・幼児・お年寄り用に】 生理用品 紙おむつ

【目・耳の不自由な方は】 眼鏡・コンタクトレンズ（洗浄・保存液も） 補聴器

● 非常備蓄品

災害復旧までの数日間を自活できるように準備しておくもの。
最低でも3日分、できれば5日分を用意しておきましょう。

1. 飲料水・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）

- ミネラルウォーター（1人1日3リットルを目安に）
- ご飯（レトルト）・アルファ化米 乾パン・クラッカー 缶詰（缶切りも）
- インスタント食品（麺類・みそ汁など） レトルト食品・ドライフーズ（おかず類）
- 切り餅（真空パック） 菓子類（飴・チョコレート等） 梅干し 調味料

【幼児用に】 離乳食 粉ミルク（哺乳ビンも）

【お年寄り・病人用に】 お粥（レトルト）

【ペットがいる場合】 ペットフード（缶詰など）

2. 生活用品

- 毛布・寝袋 敷物（ビニールシート・マットなど）
- 上着類（防寒用） 下着類（着替え用）
- タオル・ハンカチ ティッシュペーパー・ウェットティッシュ
- 洗面用具・石鹸類（ドライシャンプーなど）
- 卓上・携帯コンロ（ガスボンベも） 固形燃料 ろうそく
- ロープ 鍋 やかん バケツ・ポリタンク
- 簡易・携帯トイレ トイレットペーパー
- ビニール袋（なるべく大きめのもの） 使い捨てカイロ
- 新聞紙（保温・火種などに） キッチン用ラップ（止血・食器覆い用）
- 布製ガムテープ（荷物の整理・止血・ガラス等の補修）
- さらし（包帯・おしめ・手ぬぐい・ロープ・風呂敷などの代用）
- 地図 筆記用具（マジックなど） 裁縫セット バール・スコップなどの工具（救助用）

【女性・幼児・お年寄り用に】 生理用品 紙おむつ おんぶひも

3. 生活用水

- 風呂の水は、つぎに入るまで栓を抜かずに蓋をしておく。
- 寝る前には、やかんやポットに水を入れておく。

● 準備のポイント

災害復旧までの数日間を自活できるように準備しておくもの。
最低でも3日分、できれば5日分を用意しておきましょう。

1. 避難行動に支障の出ないように、重すぎる場合は飲料水などの一部を家に保管するなどして減らす。
2. 重い缶詰の代わりに、比較的軽い乾燥食品などを用意する。
3. できれば各自に1つのリュックを用意しておく。
4. 大地震の際に、家具や家屋が倒れても取り出しやすい場所（家の外の倉庫・車のトランク・家の出入り口付近など）になるべく分散しておく。

※この表にあるものは、あくまでも例示ですので、家族構成を考えてこの他にも必要なものがあれば、用意しておきましょう！