

防災通信

—地震に備えて 事前の行動 その2—

松原第6町会 2022年2月15日

松原第6町会防災アドバイザー 黒澤

地震に備えて、事前にできる行動についての2回目です

1/2ページ

【③ 非常持ち出し品と備蓄品の用意】

いざというときすぐに持ち出せるように日頃から準備しておきましょう。

■定期的な点検・交換も大事

使用するとき支障がないように定期的に点検・交換しましょう。

■置き場所を考えておきましょう

持ち出しやすい玄関やベッドの横など、家族で話し合って決めましょう。

<子どもが用意するもの>

- ・リュックサックに入れて、すぐに持ち出せるようにしておく
- ・生活するために最低限必要だと思われる物を詰めておく
- ・自分が用意できる範囲で、持てる重さにまとめる

分類	用意するもの	
食料	<input type="checkbox"/> 飲料水 (ペットボトル)	<input type="checkbox"/> 缶詰・レトルト食品
	<input type="checkbox"/> ビスケット・乾パン	<input type="checkbox"/> おかし
衣類	<input type="checkbox"/> 下着	<input type="checkbox"/> 上着
	<input type="checkbox"/> 帽子 (防災ずきん)	<input type="checkbox"/> レインコート
日常使うもの	<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> 時計
	<input type="checkbox"/> 歯ブラシ	<input type="checkbox"/> ポケットティッシュ
役に立つもの	<input type="checkbox"/> 軍手	<input type="checkbox"/> 新聞紙
	<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> ヘッドライト
	<input type="checkbox"/> ポリ袋	<input type="checkbox"/> ラジオ
備蓄用	<input type="checkbox"/> 遊び道具 (ぬいぐるみ、トランプなど)	

準備をしておけば、すぐに避難できる



出典 長野県 県民、自主防災組織向け学習資料

「地震から命や暮らし、大切な人を守るために、できること」

<https://www.pref.nagano.lg.jp/bosai/documents/kenmin.pdf>



<大人が用意するもの>

- ・リュックサックに入れて、すぐに持ち出せるようにしておく
- ・すぐに持ち出すものと、あとで取りに来るものを分けておく
- ・男性用で 15kg、女性用で 10kg 以下にまとめる

分類	用意するもの	
食料	<input type="checkbox"/> 飲料水（ペットボトル）	<input type="checkbox"/> ビスケット・乾パン
	<input type="checkbox"/> 缶詰・レトルト食品 （粉ミルク・ほ乳ビン）	<input type="checkbox"/> チョコレート・ようかん （病人食）
忘れがち な常用品	<input type="checkbox"/> 家のカギ・車のカギ	<input type="checkbox"/> ●予備のメガネ
	<input type="checkbox"/> メガネ	<input type="checkbox"/> 予備の入れ歯、補聴器
医療用品	<input type="checkbox"/> 常備薬	<input type="checkbox"/> 傷薬・痛み止め
	<input type="checkbox"/> ティッシュ	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ
	<input type="checkbox"/> トイレットペーパー	<input type="checkbox"/> 生理用品・紙おむつ
	<input type="checkbox"/> ●かぜ薬・胃腸薬・目薬	<input type="checkbox"/> ●ガーゼ・包帯・ばんそうこう
貴重品	<input type="checkbox"/> 現金 ※小銭も必要	<input type="checkbox"/> ●パスポート
	<input type="checkbox"/> 預貯金通帳・印鑑	<input type="checkbox"/> 免許証・健康保険証などの身分証明書（そのコピー）
	※その他有価証券など重要な書類はコピーや番号を控えておく	
衣類	<input type="checkbox"/> 下着	<input type="checkbox"/> ●上着
	<input type="checkbox"/> 軍手・帽子	<input type="checkbox"/> ●アイマスク
	<input type="checkbox"/> マスク	
その他	<input type="checkbox"/> ヘルメット	<input type="checkbox"/> ●使い捨てカイロ
	<input type="checkbox"/> 雨具	<input type="checkbox"/> ●ボール・ジャッキ
	<input type="checkbox"/> 厚手のスリッパ・運動靴	<input type="checkbox"/> ●レジャーシート
	<input type="checkbox"/> ラジオ	<input type="checkbox"/> ●古新聞
	<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> ●ラップ・アルミホイル
	<input type="checkbox"/> ろうそく・マッチ・ライター	<input type="checkbox"/> ●毛布
	<input type="checkbox"/> 携帯電話	<input type="checkbox"/> ●災害用浄水器
	<input type="checkbox"/> タオル・石けん・歯ブラシ	<input type="checkbox"/> ●使い捨て食器
	<input type="checkbox"/> 連絡先のメモ	<input type="checkbox"/> ●電源不要の暖房器具
	<input type="checkbox"/> 油性マジック（太）などの筆記用具・メモ帳	<input type="checkbox"/> ●簡易トイレ
	<input type="checkbox"/> ビニール袋・厚手のゴミ袋	<input type="checkbox"/> ●時計
	<input type="checkbox"/> 多機能ナイフ（缶切り）	<input type="checkbox"/> ●ロープ（10m）
	<input type="checkbox"/> 電池・充電器	<input type="checkbox"/> ●毛抜き
	<input type="checkbox"/> 卓上コンロ、ガスボンベ	
	備蓄用	<input type="checkbox"/> 飲料水3日分※1
<input type="checkbox"/> 食料3日分※2		<input type="checkbox"/> ●食料7日分※2
<input type="checkbox"/> ポリタンク		<input type="checkbox"/> 消火用水（風呂の水など）

※1 1人1日当たり3リットルが目安

※2 米、乾パン、インスタント食品、缶詰など

※3 「●印」はあると便利なもの