

備蓄品 & 非常時持ち出し品

■ 非常時持ち出し品 (例)

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。

チェック!

- 携帯ラジオ** 予備の電池は多めに用意。
- 救急医薬品** 常備薬、絆創膏、傷薬、包帯、風邪薬、胃腸薬、鎮痛剤など。
- 貴重品** 現金、預貯金通帳、印鑑、免許証、健康保険証、権利証書など。
- 懐中電灯** できれば1人に1つ。予備の電池も忘れずに。
- 非常食品** カンパン・缶詰など火を通さなくても食べられるもの、非常用食品、ミネラルウォーター、缶切り、栓抜き、紙皿、紙コップ、水筒など。
- その他** 下着・上着などの衣類、タオル、生理用品、粉ミルク、離乳食、紙おむつ、ウェットティッシュ、合羽、ヘルメット、ライター、ラップフィルム（止血や汚れた食器にかぶせて使う）、ハザードマップなど。
 モバイルバッテリー・携帯電話充電器



非常時持ち出し品は定期的に点検を!

特に食品や飲料水の賞味期限はこまめにチェックし、賞味期限がせまったものから順に入れ替えておきましょう。

■ 非常時用備蓄品 (例)

非常時用備蓄品は発災からの数日間(最低3日分)を生活できるように準備しておきましょう。

チェック!

- 飲料水** ペットボトルや缶入りのミネラルウォーター。また、防災タンクにためておくともよい。
- 非常食品** 米(缶詰やレトルト、アルファ米も便利)、缶詰やレトルトのおかず、ドライフーズ、チョコレート・アメなどの菓子類、梅干し、調味料など。
- 燃料** 卓上コンロ、ガスボンベ、固形燃料。
- その他** 生活用水(風呂や洗濯機に備蓄。幼児に注意。)、毛布・寝袋、洗面用具、ドライシャンプー、なべ、やかん、防災タンク(ポリタンク)、バケツ、各種アウトドア用品など。



自宅にとどまった場合の備え

■ 自宅で避難生活をおくるためには

最低限、飲料水、食料、携帯トイレの備えが必要です。

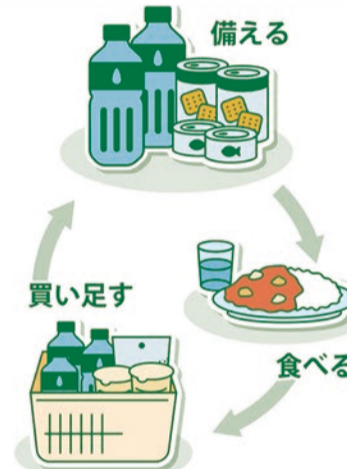
飲料水の備え

1人1日3リットルを目安に最低3日分、できれば7日分用意しておきましょう。

必要な備蓄量を計算してみましょう。

$$3 \text{ リットル} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{家族の人数} \\ \hline \text{人} \\ \hline \end{array} \times 7 \text{ 日分} = \begin{array}{|c|} \hline \text{必要な数} \\ \hline \text{リットル} \\ \hline \end{array}$$

食料の備え (ローリングストック※)



- 日常の備え**
 - (1) 食材を少し多めに買い置きする。あわせてレトルト食品や缶詰なども買い置きしておく(7日分以上)。
 - (2) レトルト食品や缶詰は古いものから定期的に食べる。
 - (3) 消費した分の食材を買い足す。
- 災害時**
 - (1) 停電した場合は冷蔵庫にある食料をクーラーボックスに移す。
 - (2) 傷みややすいもの、要冷蔵のものなどを優先して食べる。
 - (3) 普段から備えておいたレトルト食品や缶詰などを食べる。

※常に一定量の食品を家に備蓄しておく方法です。普段から少し多めに食品を購入して備えておき、古いものから食べ、食べた分だけまた買い足します。備蓄品を無駄にせず、災害時も普段から食べ慣れた食品を非常食として食べることができます。

災害時のトイレ対策

携帯トイレは1人1日5枚程度使うと想定して7日分ほど用意。

$$5 \text{ 枚} \times \begin{array}{|c|} \hline \text{家族の人数} \\ \hline \text{人} \\ \hline \end{array} \times 7 \text{ 日分} = \begin{array}{|c|} \hline \text{必要な数} \\ \hline \text{枚} \\ \hline \end{array}$$

■ 家財被害対策

家庭にある物を使って家屋への浸水や流入を防ぐ方法(簡易水防工法)は、水深が浅い段階では有効です。

浸水を防ぐ!

- ・ゴミ袋による簡易水のう**
ゴミ袋などの大きめ(45リットル程度)のビニール袋を二重、三重に重ね、半分(20リットル程度)ぐらいの水を入れ、口をきつくしばります。
- ・プランター**
土を入れたプランターをレジャーシートで巻き込んで使用します。
- ・簡易水のうとダンボール箱等との併用**
簡易水のうをダンボール箱に入れて連結させれば強度が増し、水のうを積み重ねることもできます。
- ・止水板**
長い板、鉄板、畳、テーブル、ロッカーなどを出入口に設置します。

簡易水のうで逆流防止

豪雨のときなど、急激な水位の上昇により下水管が満水の状態になると、下水が逆流し、トイレや風呂場、洗濯機の排水口などから、水が吹き出ることがあります。そのようなときは、ビニール袋に水を入れた「簡易水のう」を置くと、逆流を抑える効果があります。

