

## いざというときの「必須アイテム」

一刻を争う災害時は、身の回りのものを整理、仕分けするような余裕はまずありません。被災状況下の生活は、予想以上に長期化することが常です。「避難所生活が長引く」「自宅から出られなくなる」などの幾つかのケースを想定し、災害用物資セットを準備しておきましょう。

### ● 緊急避難に備えた「非常用バッグ」を準備していますか？

- 避難所に物資や食料が行き渡るまでの間、自力で生き延びなければいけない状況を考えて、アイテムを揃えましょう。家族全員が3日間のしる分量が一つの目安です。
- いざというとき持ち出せるように、玄関など「避難導線」上にストックしておきましょう(クローゼットや押し入れの中は不向きです)。リュックサックなどに、一式まとめて入れておくのがベストです。

### ● 自宅内で非常時をのりきるための備え、備蓄は十分ですか？

- もっとも重要なのは、食料と水です。缶詰やインスタント食品などの保存食、調理の手間がかからない食品を備蓄しておきましょう。お水は飲料水のほか、非常時の生活用水に使えるように、ポリタンクに水道水を貯めておきましょう。
- 一番無防備で初動が遅れやすい寝室には、枕元にスリッパ(上履き)やラジオ、ハンディライトなどを置いておくとういでしょう。素足で寝ない習慣もおすすです。
- 携帯電話は自宅にいるときはできるだけ充電しておきましょう。
- 自家用車の燃料切れにも注意しましょう。

### ● 忘れがちな生活必需品

入れ歯、眼鏡、コンタクトレンズ、補聴器、杖、常備薬など、個人特有の必需品は、予め複数のスペアを用意し、場所を分けて保管しておきましょう。個人差が大きいものや特殊なものは手に入れるのが困難になります。

非常用バッグに入れておきたいアイテム(準備済みのものに○をつけましょう)

食料品						
						
飲料水	各種食品類					
衣類						
						
防寒具	下着	靴下	雨具			
生活用品						
						
タオル	毛布	軍手	懐中電灯	乾電池	携帯電話用充電器	ガムテープ(布)
						
ナイフ・はさみ	ゴミ袋	ライター・マッチ	使い捨てカイロ			
避難用具						
						
マスク	地図	笛	携帯ラジオ	ヘルメット	ペンとメモ用紙	
衛生用品・身の回り品						
						
医薬品	包帯	消毒薬	生理用品	おむつ	トイレットペーパー	ウエットティッシュ
						
簡易トイレ	眼鏡 (コンタクトレンズ)	補聴器				
貴重品						
						
家や車の鍵	現金・小銭	健康保険証・ 免許証のコピー	緊急連絡先 リスト	金融機関番号・ 連絡先リスト		
その他、家族によって必要なもの						
						
入れ歯(洗浄液)	粉ミルク・ほ乳瓶					