



備蓄品

大規模災害が発生して、電気、ガス、水道、交通などのライフラインが停止すれば、長期に渡って外部からの支援が届かなかつたり不足したりといった事態が起こり得ます。

そのような事態を想定し、各家庭で飲料水や食料などを備えておきましょう。東日本大震災での、ガソリン不足から物流に支障が出たり、買占めでモノ不足が生じた教訓を踏まえ、最低3日分、出来れば5日分の水と食料を備えることを目指しましょう。

【備蓄品の例】

ライフラインが止まった場合や避難生活が長引く場合に備えて、救援物資が届くまでの最低3日分、出来れば5日分を用意しましょう。

分類	項目
衣類	<input type="checkbox"/> 下着、上着 <input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> 手ぬぐい、タオル
飲食類	<input type="checkbox"/> 非常食 <input type="checkbox"/> 飲料水(1日1人3ℓを目安に)
燃料	<input type="checkbox"/> カセットコンロ <input type="checkbox"/> 予備のガス
その他	<input type="checkbox"/> 食品用ラップ <input type="checkbox"/> 食器類、スプーン <input type="checkbox"/> アルミ保温シート <input type="checkbox"/> ポリタンク <input type="checkbox"/> トイレトイレットペーパー <input type="checkbox"/> 災害用トイレ <input type="checkbox"/> 水のいらないシャンプー <input type="checkbox"/> 新聞紙 <input type="checkbox"/> 布製テープ <input type="checkbox"/> ゴミ袋
女性向け	<input type="checkbox"/> 生理用ナプキン <input type="checkbox"/> 除菌型ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 中身の見えないゴミ袋
乳幼児向け	<input type="checkbox"/> おむつ <input type="checkbox"/> おしりふき <input type="checkbox"/> 粉ミルク <input type="checkbox"/> 乳幼児用飲料水(軟水) <input type="checkbox"/> ベビーフード

違いは知ってる？

《備蓄品と持出品の違い》

- ◎備蓄品…救援物資など外部からの支援が届くまでの間を生活するためのもの
- ◎非常持出品…災害が起こり、危険が迫ってきた自宅から緊急的に避難する際に持ち出すもの

早速今日からはじめてみよう！

《ローリングストック法》

缶詰やレトルト食品などの、普段利用している食品を最初に多めに購入しておいて、消費したらその分補充すれば、常に一定量の食品を家庭内に備蓄することが出来ます。これが「ローリングストック(回転備蓄)法」です。賞味期限切れを防ぎ、いざという時に役立つ一石二鳥の方法です。

【非常持出品の例】

被災したときに、まず持ち出す品。女性は10kg、男性は15kgまでを目安に。避難する時になって揃えていると逃げ遅れます。普段から揃えてリュックサックなどに入れ、すぐに持ち出せる場所に準備しておきましょう。

分類	項目
衣類	<input type="checkbox"/> 下着、季節に合った衣類 <input type="checkbox"/> 手ぬぐい、タオル <input type="checkbox"/> 軍手
飲食類	<input type="checkbox"/> 非常食 <input type="checkbox"/> 飲料水
救急用品	<input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> 持病薬(お薬手帳) <input type="checkbox"/> 救急医療品 <input type="checkbox"/> マスク
情報類	<input type="checkbox"/> 携帯電話充電器 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 電池 <input type="checkbox"/> メモ帳、筆記用具
その他	<input type="checkbox"/> 歯みがきセット <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 石けん <input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 油性ペン <input type="checkbox"/> ライター <input type="checkbox"/> ろうそく <input type="checkbox"/> 万能ナイフ <input type="checkbox"/> レジャーシート <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> レインコート <input type="checkbox"/> ゴミ袋
女性向け	<input type="checkbox"/> 生理用ナプキン(長時間用も) <input type="checkbox"/> サニタリーショーツ <input type="checkbox"/> 洗浄綿 <input type="checkbox"/> おりものシート <input type="checkbox"/> 中身の見えないゴミ袋
乳幼児向け	<input type="checkbox"/> おむつ <input type="checkbox"/> おしりふき <input type="checkbox"/> 粉ミルク <input type="checkbox"/> 乳幼児用飲料水(軟水) <input type="checkbox"/> 哺乳瓶 <input type="checkbox"/> 哺乳瓶用消毒剤 <input type="checkbox"/> ベビーフード <input type="checkbox"/> だっこ紐 <input type="checkbox"/> 授乳用ポンチョ <input type="checkbox"/> おやつ <input type="checkbox"/> おもちゃ



非常持出品

非常持出品の準備は備蓄品と並び、防災対策の基本となります。家族構成や健康状態の変化などにより必要なものや量が変わってきます。乳幼児や妊婦、介護が必要な高齢者などそれぞれの家庭に合わせた準備をしましょう。また、飲料水や非常食の賞味期限、医薬品などの使用期限、電池切れなどがないかどうか定期的にチェックすることも大切です。

避難所で
女性がうれしい
ちょっとしたもの

東日本大震災発生後、沢山の方々が長期間にわたる避難所生活を余儀なくされました。その生活の中では、一見すると「せいたく」と思われてしまいがちですが、やはりあると「安心」につながるものとして女性から次のような品が挙げられています。

備蓄品や非常持出品を第一に考え、必要に応じてあらかじめ準備しておきましょう。

- ビタミン系サプリメント
- マスク(5〜6枚)
- 除菌型ウェットティッシュ
- 長袖シャツ
- 大判ストール
- 髪を結ぶゴム
- オールインワンクリーム(ワセリンでも良い)
- 巾着などのポーチ
- 基礎化粧品
- くし・ブラシ