

非常持出品をそろえましょう

非常持出品

避難するときにもっていくための備蓄品です。枕もとやベッドの下などにくつ、手袋、ヘルメット等と一緒に備えておきます。男性15kg、女性10kgが目安、子どもは自分でもてる大きさを。離ればなれになったときのために荷物は各自のリュックサックに分散させます。

- 「その他」としては、携帯電話の充電器（車のシガーソケットから充電できるタイプ、使いきりタイプ）、粉ミルク・ほ乳びん、紙おむつ、かぶれ止め、清浄綿、母子健康手帳のコピー、離乳食、常備薬と処方せんのコピー、おかゆ、補聴器。
- 印鑑や通帳、権利証、貴金属類を持出袋に入れておくと空き巣にねらわれるので、すぐ持ち出せる安全な場所に保管します。



非常備蓄品

救援活動が受けられるまで自活するための備蓄品です。家族が3日間程度過ごすために必要な量が目安です。すぐに取り出せる場所に保管します。



いつも食べている物、使っている物をちょっと余分目に買い置きしておけば立派な「非常備蓄品」になります。入れかえは忘れずに!!

9リットル×人数

その他の装備

それぞれすぐ使える場所に常備しましょう。

- 台所・居間
- 玄関からの脱出用
- 2階からの脱出用



職場から歩いて帰る事態に備えて、机やロッカーにも運動靴、手袋、タオル、高カロリー食品、水、動きやすい服装、経路図などを備えておきます。

どこで買えるの？

防災用品コーナーやアウトドア店なら専用の商品も豊富ですが、多くは通常の店、売り場で購入可能です。災害時に必要な物は普段の買物をしながら探すのが基本です。

- 非常食：かんパンに加え、日持ちのする普通の食品も用意しておく。入れかえは忘れずに。
- 懐中電灯、ラジオ：通常の電気店でも購入可能。電池不要の人力発電タイプもあるがやや高価。
- ヘルメット：ホームセンター、土木建築用金物店で購入可能。バイク用やスポーツ用も調べてみるとよい。