

## (1) 備蓄

地震などの災害に対する日頃からの備えとして、避難しなければならないときに持ち出す非常持ち出し品や、数日間を自足できるようにするための備蓄品が各行政機関により紹介されていますが、これらの備えは、武力攻撃やテロなどが発生し避難をしなければならないなどの場合においても大いに役立つものと考えられます。家族全員で備えましょう。

## 標準的な対応用品

## 非常持ち出し品

携帯用飲料水
食品(カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど)
貴重品(預金通帳、印鑑、現金など)
パスポートや運転免許証
緊急用品
ヘルメット、防災ずきん
軍手(厚手の手袋)
懐中電灯
衣類(セーター、ジャンパー類)
下着
毛布
携帯ラジオ・予備電池
マッチ、ろうそく(水にぬれないようにビニールでくるむ)
使い捨てカイロ
ウエットティッシュ
筆記用具(ノート、えんぴつ)



小さな子どもがいる家庭は

ミルク  
紙おむつ  
ほ乳びん



三角きん 消毒ガーゼ ばんそうこう(大・小) 体温計  
包帯(4号・6号が便利) きれいなタオル  
はさみ・ピンセット キス口用の消毒液 常備薬(かぜ薬、胃腸薬、痛み止めなど) 安全ピン

緊急用品として、外傷に対応できる各種用品、常備薬などを備えておく。

さらに、新聞紙や大きなゴミ袋は、防寒や防水に役立ちますので、備えておくともよいでしょう。

## 数日間を自足できるようにするための備蓄品(3日分が目安)

普段使っている物と同じ物を用意しておくとう便利です。

飲料水	9リットル(3リットル×3日分)
ご飯(アルファ米*)	4~5食分
ビスケット	1~2箱
板チョコ	2~3枚
缶詰	2~3缶
下着	2~3組
衣類	スウェット上下、セーター、フリースなど



\*アルファ米…一度炊いた米を乾燥させたもので、お湯や水を注ぐだけで食べられ、非常食としても活用できる。