




# 非常持出品を準備しておこう

## 非常持出品をチェックしよう

### 一次持出品

成人男子で15kg、女性で10kgを目安にして、背負いやすいリュックサックにまとめておく。歩いて避難できる子供のいる家では、大人と子供のリュックサックを各々用意しておく。子供のリュックサックの大きさは背負って避難できる程度のものに。また、離ればなれになったときのために、各々のリュックサックに分散して入れるようにする。

貴重品	現金、権利証書、預貯金通帳、免許証、健康保険証など。	
非常食品	かんパン、缶詰など火を通さなくても食べられる物。ミネラルウォーター、水筒など。	
応急医薬品	目薬、傷薬、胃腸薬、包帯など（病人やお年寄りの常用薬を忘れずに）。	
衣類	下着、上着、タオル、紙おむつなど。	
ラジオ	予備電池は多めにストックしておく。	
照明器具	懐中電灯（できれば1人に1個。予備電池を忘れず、ろうそく（太くて短い物を。安定する）。	

## 被災後の生活物資をチェックしよう

### 二次持出品

#### ポイント

- ▶かんパンや缶詰、インスタント食品類だけでは主食にはならない。米は必ず準備しておこう（減ったら買い足しておく）。割り箸、紙コップ・皿、ナイフなど調理や食事に必要な用品も要チェック。
- ▶米（缶詰やレトルトのこはん、アルファ米も便利）。
- ▶缶詰やレトルトのおかず、菓子類、梅干しや調味料。
- ▶お年寄りや乳幼児用の食料品も用慮する。粉ミルクや離乳食、お粥など子供やお年寄り、病人のことを忘れぬように。



食糧品

- 飲料水は1人1日3ℓが目安。飲料水として使うときは必ず煮沸してから（子供や病人にはミネラルウォーターを）。生活用水（炊事洗濯など）や消火用水は浴槽や洗濯機に貯水しておく。



水

- 卓上こんろのガスボンベは十分なストックが必要（1本で約2時間）。練炭や木炭を使用するときは、換気や火災に要注意。



燃料

## ●阪神・淡路大震災 あって助かった、こんなもの●

- 懐中電灯「停電になったのでやはり一番先に灯りを探した」、カイロ「寒いときで火の気がないので助かった」、ラジオ「情報が入って心強かった」。
- 防災用品ではなかったが、たくさん入る大きな布製のバッグが役に立ちました。
- 軍手・運動靴（底の厚いもの）「ガラスや折れた木材など、

- 危険なものの中を歩いたり、処理するのにたすかった」。
- 防災用品ではなくて役に立ったのが、キャンプ用品（固形燃料がありお湯が沸かせた。水を入れるビニールタンクで水を確保）。
- 自転車「がれきのある道や、渋滞の道なども、小回りがきいて大変便利でした」。



# 家庭で防災について 話し合おう

地震はふいに襲ってくるもの。被害を最小限に食い止めるためには、日ごろの準備が大切です。月に1回程度、家族そろって防災会議を開き、地震から身を守る方法を話し合っておきましょう。

1

家族一人ひとりの役割分担

日常の防災の役割と地震が起きたときの役割の両方を決める。



2

家屋の危険箇所チェック

家の内外をチェックして危険箇所を確認し合う。



3

家具の安全な配置と  
転倒防止対策

家具の安全な配置換えや、家具の転倒や落下を防ぐ方法を考える。



4

非常持ち出し品の  
チェックと入れ替え

必要な品がそろっているかチェック。新しいものと取り替えも忘れずに。



5

地震時の連絡方法や  
避難場所の確認

家族が離れ離れになったときの連絡方法や避難場所を確認する。できれば休日などを利用し、みんなで見直ししておく。

