

減災グッズを備えよう!

●非常に備える3ステップ。

まずは、1次から。ついで0次・2次も

伊都・橋本防災士の会

0次の備え いつもケータイ!



「非常持ち出し品」として備えるものの中から、携帯できそうなものを、ポケットに入れ、身につけよう! いつどこで被災するかわからない災いへ安心感を持ち歩こう。

1次の備え 非常持ち出し品



家庭や勤務先...1日の多くを過ごす場所には「非常持ち出し品」をそなえよう! とっさの時に、さっと持ち出し逃げられるコンパクトな1バック。

- 被災の1日、命が安全な所に逃げる時にこれだけ持っていたい、という最低限の備え。
 - 合わせて頭・足元を守って逃げられる備えも。
 - どこに置く? 玄関・寝室...持ち出しやすいところに。
- 車のトランクに予備を置くのも良い。

2次の備え 安心ストック



非常時、ライフラインが途絶え、もしも助けの手が届かなかったとしても、何日間かは自給自足してしのげる物品を備蓄しよう!

- キッチンや押し入れ、ガレージ、物置などに、ケースにまとめて取り出しやすく、持ち運びしやすく。
- 飲食など消耗品は、3日間分~備えたい。
- ライフラインが止まった家で、被災生活を過ごすことになるかもしれない時に、安心なセットを考えよう。

●グッズを揃える心がけ、4つ

1年に2回は、 チェックしよう!

- 次のチェック日を決めておこう。
- 飲料・食料の賞味期限、薬品や電池の使用期限等をチェックして新しいものに交換しよう。それぞれの品物が古くて劣化していないか、確認しよう。
- 保存食品は交換の際に試食しよう。
- 衣料など、季節で変わる必需品を取り換えるための、年2回。春と秋。

使い方を覚えよう、 身につけよう!

- つかい方を身につけてこそ、いざという時に役立つ。慣れ親しんで、身体で覚えられるような機会を持とう。
- ・ ロープの結び方
- ・ 簡易トイレの使い方
- ・ 救急箱の中身、ケガの手当。
- ・ 三角巾の使い方。
- ・ 簡易防寒具(サブイバルブランケット)...etc

日用品の汎用性 工夫・知恵を知る

- 日用的に使うものは、いざというときにさまざまな用途で役立てられる。それぞれの可能性を知り、実際に試してみよう。
- ・ 新聞紙、ラップ、ビニール袋...
- これまでの被災経験者の声から知恵・アイデアを調べてみよう。
- 情報をウェブサイトなどでも入手・確認してみよう。

「自助」に加えて、 「共助」の備えも。

- いざという時に誰もが、助け、助けられる立場になる可能性がある。わが家の備えだけでなく、町内会・自治会などでの共同の備えが、どこに、どのようなにあるか、確認しておこう。
- 自治体からのハザードマップ、非常時の行動、備えのインフォメーションを確認しておこう。
- 地域の防災訓練に参加しよう。

●備えを進める 防災チェックリスト

分類	品目	0 1 2			メモ
		携帯	持出	備蓄	
基本品目	バッグ			○	非常持出袋
	水	○	○	○	0次:500ml 1次:一人1, 5l程度
	食	○	○	○	チョコレート、キャンディー、栄養補助・調整食品など
装備			○	○	乾パンなど、水・調理なしでそのまま食べられるもの
			○		ヘルメット・防災ズキン
		○			頭を保護して逃げるもの
			○		ホイッスル
			○		手袋(作業用)
			○		革製など丈夫な素材のもの
道具		○	○	○	運動靴
		○	○	○	懐中電灯(予備電池など)
情報			○	○	0次はミニライト等携帯用。充電・充電式も参照
			○	○	ハサミ、ナイフ、カンキリなどの複合ツールが便利
			○	○	救助、避難はしごの代用。体重を支えられる太さ。
		○	○		複合機能(ライト・携帯電話中などで)のものもある。
		○	○		携帯ラジオ(予備電池)
		○			携帯電話(充電器・バッテリー)
		○	○		連絡メモ・備えリスト
		○	○		身分証明書(そのコピー)
	○	○		健康保険証、運転免許証、パスポート、外国人登録証	
	○	○		筆記用具(メモ帳・ペン)	
		○	○		油性マジック(太)
	○	○	○		伝言をかく
	○	○	○		現金(10円硬貨含む)
					公衆電話用に10円、100円玉が必要。

分類	品目	0 1 2			メモ
		携帯	持出	備蓄	
基本品目	救急用品	○	○		消毒液、脱脂綿、ガーゼ、ばんそうこう、包帯、三角巾などケガの手当て用品をひとまとめに。救急袋
	毛抜き		○	○	とげ抜き、ピンセットとして使えるもの。
	持病薬・常備薬	○	○	○	合わせて処方薬のコピー。または、お薬手帳
衛生	マスク	○	○	○	防寒用としても重要
	簡易トイレ	○	○	○	非常時において、トイレにいけないことはかなり深刻。
	ティッシュペーパー・トイレトペーパー	○	○	○	水がないとき、役立つ。
	ウェットティッシュ(ノンアルコール)		○	○	
防寒	使い捨てカイロ	○			非常時の軽量簡易防寒具。
	サブイバルブランケット	○	○	○	
汎用	ハンカチ(大判)・手ぬぐい	○			汚れの拭き取り、ケガの手当て、下着の代用等、高い汎用性
	タオル		○	○	タオルを留めて下着の代用として使うこともできる。
	安全ピン	○	○		大小合わせて10枚ほど。汎用性が高い。
	ポリ袋	○	○	○	
	ビニールシート類(レジャーシート類)		○	○	暖房器具への転嫁などに、マットよりも使い勝手が良い
	ライター(マッチでも)		○	○	多用途、屋外に伝言メモを貼るなど、利便性。
	布ガムテープ		○		