

## 日ごろの備え

### ●非常持ち出し品

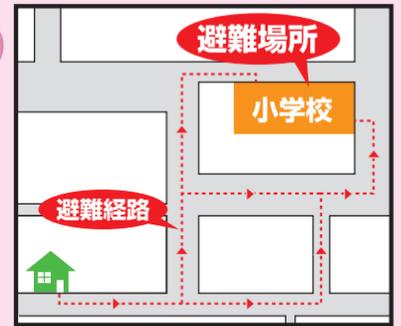
男性は  
約15kgが目安

女性は  
約10kgが目安



### ●我が家の防災マップをつくらう

- 家の付近の危険な場所や避難場所を確認しましょう。
- 避難経路は1つではなく、通行できない場合に備えて複数決めておきましょう。
- 避難場所や避難経路等をイラスト等で簡単にあらわした「我が家の防災マップ」を作成しましょう。



### ■基本品目35点 ※大人2人分が目安

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> 非常持ち出し袋 …………… 1個        | <input type="checkbox"/> 救急袋 …………… 1枚        | <input type="checkbox"/> レジャーシート …………… 1枚      |
| <input type="checkbox"/> 缶入り乾パン (110g) …………… 2個  | <input type="checkbox"/> 毛抜き※ …………… 1本       | <input type="checkbox"/> サバイバルブランケット …………… 2枚  |
| <input type="checkbox"/> 飲料水 (500mlペットボトル) …… 6本 | <input type="checkbox"/> 消毒液※ …………… 1本       | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ …………… 2枚～       |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 (予備電池) …………… 2個    | <input type="checkbox"/> 脱脂綿※ …………… 適当量      | <input type="checkbox"/> タオル …………… 4枚～         |
| <input type="checkbox"/> ローソク …………… 2本           | <input type="checkbox"/> ガーゼ (滅菌)※ …………… 2枚  | <input type="checkbox"/> ポリ袋 …………… 10枚         |
| <input type="checkbox"/> ライター …………… 2個           | <input type="checkbox"/> ばんそうこう※ …………… 10枚～  | <input type="checkbox"/> トイレトーパー …………… 1ロール    |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ (予備電池) …………… 1台   | <input type="checkbox"/> 包帯※ …………… 2巻        | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ …………… 2個    |
| <input type="checkbox"/> 十徳ナイフ …………… 1本          | <input type="checkbox"/> 三角巾※ …………… 2枚       | <input type="checkbox"/> 現金 (公衆電話用の小銭) …… 約50枚 |
| <input type="checkbox"/> 軍手・手袋 …………… 2組          | <input type="checkbox"/> マスク※ …………… 2枚       | <input type="checkbox"/> ガムテープ (布製) …………… 1個   |
| <input type="checkbox"/> ロープ (5m～) …………… 1本      | <input type="checkbox"/> 常備薬・持病薬等※ …………… 適当量 | <input type="checkbox"/> 油性マジック (太) …………… 1本   |
| <input type="checkbox"/> カイロ …………… 適当量           | ※は救急袋の中に入れておきましょう。                           | <input type="checkbox"/> 筆記用具 …………… 1セット       |
| <input type="checkbox"/> 雨具 …………… 2着             |  | <input type="checkbox"/> 生理用品                  |
| <input type="checkbox"/> はし・スプーン・フォーク …… 2セット    |  | <input type="checkbox"/> 防災マップ                 |

### ■個人や家庭の事情にあわせ備えを検討するもの

#### 必需品・貴重品類

- 車や家の予備鍵
- 予備メガネ・コンタクトレンズ等
- 預金通帳 (写)
- 健康保険証 (写)
- 運転免許証 (写)
- パスポート・外国人登録証等 (写)
- 要援護者への支援プラン

#### 赤ちゃん用品

- 粉ミルク
- おやつ
- スプーン
- バスタオル
- 紙おむつ
- 玩具
- ベビーカー
- 毛布
- 哺乳瓶
- 離乳食
- 洗浄綿
- ガーゼ
- 母子手帳
- 着替え
- おんぶひも

#### 高齢者用品

- 高齢者手帳
- おむつ
- 着替え
- 持病薬
- 予備メガネ
- 看護用品



※非常持ち出し品は、リュックサック等両手が自由に動かせるものに入れ、いつでもすぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。家族構成を考え必要最小限に絞り込み、一度背負ってみましょう。また、少なくとも年に一度は点検しましょう。

## ローテーション備蓄をしましょう

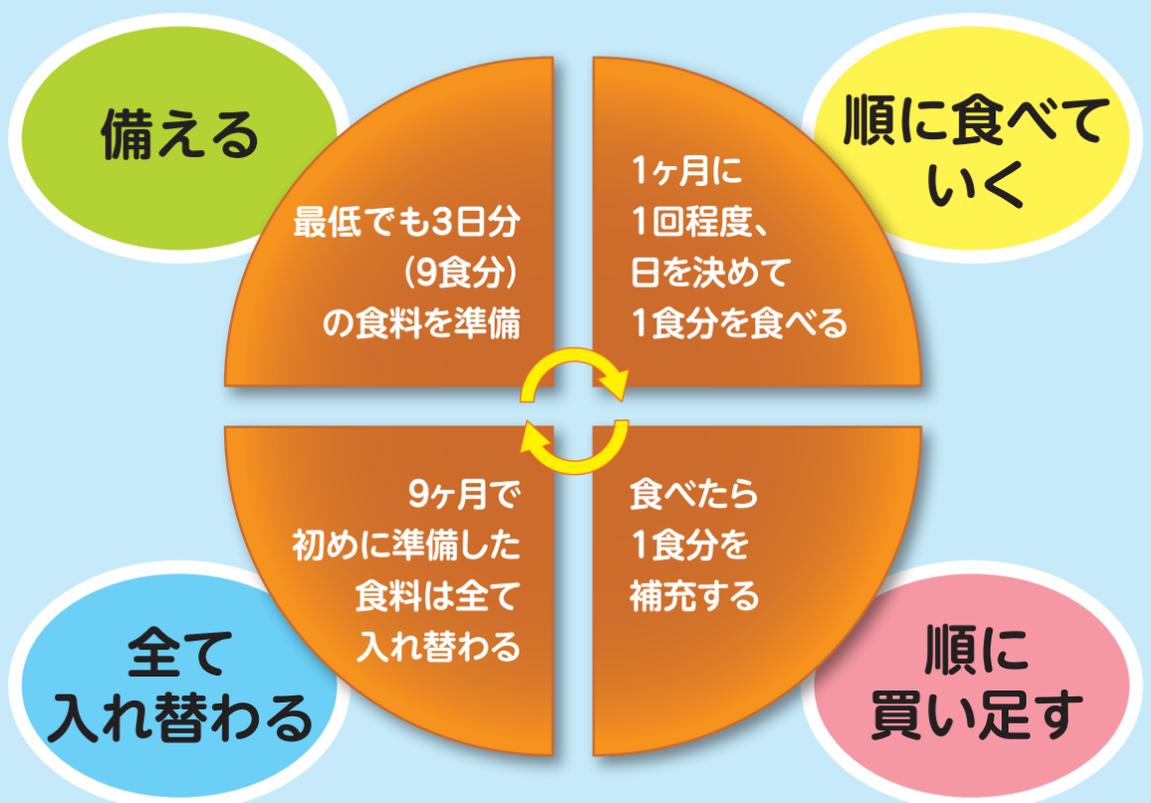
災害に備えた各家庭での重要な取組みとして、非常食の備蓄が挙げられます。

非常食の備蓄というと、「3年以上の長期保存ができる食糧を大量に買い込んで保存しておく」ことだと想像しがちです。

これはごく一般的な方法ですが、「気付けばいつの間にか賞味期限が過ぎていて、結局全て破棄した」ということもあります。

そんな中、新しい考え方「ローテーション備蓄(ローリングストック)」が生まれました。これは、長期保存ができる非常食をその賞味期限まで食べずに置いておくという考え方ではなく、非常食(レトルト食品など)を定期的(日常的)に食べて、食べたらいきなり買い足すという行為を繰り返し、常に新しい非常食(レトルト食品など)が備蓄されている状態にするというものです。

この方法を実践すれば「非常食」が日常化し、定期的に防災のことを意識するという効果もあります。



災害時避難所に備蓄されている非常食は、決して十分な量ではありません。非常食と水は最低でも3日分、できれば1週間分を各家庭で備蓄してもらうよう、区役所から区民の皆さんにお願いしているところです。

日頃から防災意識を高くもち、いつ起きるかわからない災害に備えましょう。