

# 非常時持出品・備蓄品

リュックサックなどに入れておき、避難しなければならぬときに持ち出す「非常時持出品」と、避難後の生活を支える「備蓄品」の2段階で準備しておく必要があります。

リストを参考に、個人や家庭に必要なものをしっかり準備しておきましょう。

## 非常時持出品

- 携帯電話
- 水
- 食品(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど:最低3日分の用意!)
- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- 衣類・下着
- レインウェア
- 紐なしのズック靴
- 懐中電灯(手動充電式が便利)
- 携帯ラジオ(手動充電式が便利)
- 予備電池・携帯充電器
- マッチ・ろうそく
- 救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- 使い捨てカイロ
- ブランケット



- 軍手
- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- タオル
- ペン・ノート



避難の際に  
持ち出す  
もの!

### 感染対策にも有効です!!

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計



### 一緒に持ち出そう!!

- 貴重品(通帳、現金、パスポート、運転免許証、保険証、病院の診察券、マイナンバーカードなど)

### 子供がいる家庭の備え

- ミルク(キューブタイプ)
- 使い捨て哺乳瓶
- 離乳食
- 携帯カトラリー
- 子供用紙オムツ
- お尻ふき
- 携帯用お尻洗浄機
- ネックライト
- 抱っこひも
- 子供の靴

家に  
備えておく  
もの!

### 女性の備え

- 生理用品
- おりものシート
- サニタリーショーツ
- 中身の見えないごみ袋
- 防犯ブザー／ホイッスル

### 高齢者がいる家庭の備え

- 大人用紙パンツ
- 杖
- 補聴器
- 入れ歯
- 入れ歯用洗浄剤
- 男性用吸水パッド
- デリケートゾーンの洗浄剤
- 持病の薬
- お薬手帳のコピー

### ペット用

- 飼育用ケージ・リード
- ペットフード
- トイレ用品 など

## 備蓄品

- 食料や水  
(最低3日分!できれば1週間分)×家族分  
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていけば、常に食料の備蓄が可能!
- 生活用品  
例えば、ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ、ガソリンや灯油、カセットコンロ…など

食料品・生活消耗品の備蓄には「ローリングストック法」が有効です。

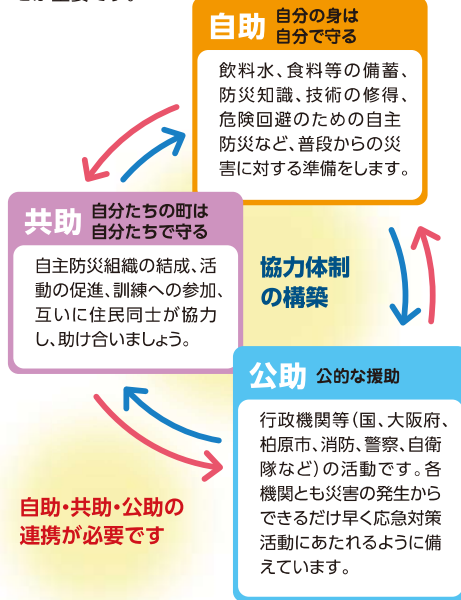
ローリングストック法とは、定期的(1か月に1、2度)に食べて、食べた分を買って足し備蓄していく方法。食べながら備えるために消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱うことができます。消費期限を考えながら計画的に消費し、消費した分は新たに購入するようにしましょう。

ほかにも、家庭に必要なものは日ごろから備えておきましょう。

# 地域防災活動

## 自助・共助・公助とは

災害に対する予防・応急復旧、復旧・復興には、住民の皆様と行政機関等がそれぞれ役割を果たし、協力・連携して対策にあたるのが重要です。特に被害を最小限に抑えるためには「自助・共助・公助」の効率的な組み合わせが重要です。



## 自主防災組織の協力



### 自主防災組織とは

地域住民が連携し、自主的に防災活動を行う組織のことをいいます。大地震のような大規模な災害時に備え、地域住民が連携して地域の被害を最小限に抑えることが自主防災組織の役割です。

### 平常時の活動

- ① 防災知識の普及啓発
- ② 防災訓練や地域の防災安全点検の実施
- ③ 防災資機材の備蓄

### 災害時の活動

- ① 地域住民への避難の呼びかけ・誘導
- ② 負傷者の救出・救護
- ③ 初期消火活動 ④ 避難所の運営

## 避難行動要支援者の避難誘導ポイント

避難行動要支援者は避難所までの移動に時間がかかるので、早めに避難を始めましょう。

### 高齢者・傷病者

あらかじめ支援者を決め、複数人で対応し、車いすや担架を使うほか緊急時はおぶって避難する。

### 目の不自由な人

まずは声をかけ、誘導するときは、腕を貸してゆっくりと歩く。できるだけ状況を言葉にして伝える。

### 耳の不自由な人

お互いに顔が向き合う形で、大きく口を動かし話しかける。伝わりにくい場合は身ぶり、筆談により伝える。

### 車いす利用者

階段では2人以上で援助し、上りは前向き、下りは後ろ向きに移動する。ひとりの時はおんぶして避難。

### 知的障がいや精神障がいのある人

状況の理解が難しい場合やパニックなどを起こしている場合は、声かけをして落ち着かせて、手を引くなどして誘導する。

