

災害に備えておくもの

避難する時一番大事なものは「命」ですが、非常時に役立つ3種類のパックを紹介します。

1 まくら元パック：就寝時に一人一人のまくら元に用意します。

<input type="checkbox"/> 懐中電灯	世帯用の懐中電灯とは別に用意します。いわば、懐中電灯を探すための懐中電灯で、性能は不問です。
<input type="checkbox"/> スリッパ	床に散乱したものを、特にガラスでケガをしないようにするためのもの。使い古しの運動靴でも可。
<input type="checkbox"/> ホイッスル	建物や家具の下敷きになった場合に、自分の居場所を教えるためのもので、大声を出すよりも体力の消耗がありません。

2 常時携行パック：帰宅難民対策です。バッグの片隅に持っていたい物。

<input type="checkbox"/> 帰宅地図	職場や学校から自宅までの地図のコピー
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	コンパクトなカード型がより良い。
<input type="checkbox"/> ミネラルウォーター・お茶	250cc～500ccのペットボトル。災害発生直後ならコンビニなどで調達することも可能。
<input type="checkbox"/> 携行食	アメやドロップ、シリアルバーなどコンパクトで高カロリーなもの。
<input type="checkbox"/> タオル	プレス(圧縮)タオルやバンドナ。手ぬぐいもコンパクト。
<input type="checkbox"/> 雨具	使い捨てのポケット雨具で十分。大型のビニール袋でも。
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	小型の高輝度LEDがコンパクトで点灯時間が長い。長時間歩くことを考えると明るさよりも持続力を重視する必要があります。

3 常時備蓄品パック：平常時から備えておきましょう。

<input type="checkbox"/> 水と食糧	災害用として大切に収納しておくよりも、買い置き品として確保し、常に新しいものを使えるような工夫で十分。
<input type="checkbox"/> FMラジオ	携帯用である必要はありませんが、停電対策として乾電池で作動することが最低条件です。車のラジオも役に立ちます。
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	世帯用としてある程度大型のものと個人用を準備。
<input type="checkbox"/> 予備電池	ラジオや懐中電灯用の予備の乾電池。使用期限に注意が必要です。
<input type="checkbox"/> ポリタンク	断水時に流し台に設置します。運搬用と別にあればさらに便利です。
<input type="checkbox"/> 衣類	下着(着ている分とは別に2日分)、靴下、長袖シャツ、ズボン、手袋(薄手の作業用皮手袋がよい。水仕事用にゴム手袋も重宝する)、帽子、防寒具、雨具(上下セパレートの雨具を用意しておく。防寒具にもなる靴(厚底でくるぶしまであるもの))
<input type="checkbox"/> 身の回りの品	洗面用具(トラベルセット、タオル)、ゴーグル、マスク(数日分)、トイレットペーパー(芯を潰すとコンパクトになる)、メガネ(不要になったものを予備に取っておく)
<input type="checkbox"/> 救急用品	三角巾、伸縮包帯、絆創膏、消毒液(使用期限に注意)、常備薬(使用期限に注意)、通院中の場合には処方箋のコピー
<input type="checkbox"/> 貴重品	預金通帳のコピー、身分証明書(運転免許証やパスポート、住基カードなど)、健康保険証のコピー、現金(小銭も)、印鑑
<input type="checkbox"/> その他	筆記用具(ボールペンやノートなど)、ガムテープ、ラップ、ビニール袋、食器(割れないものや使い捨てのもの)、あかちゃん用品、生理用品