

非常用持出品(携行品)

発災時にすぐに避難ができるよう、リュック等に身の回りの品を準備しておきましょう。以下のチェックリストには備蓄品と重複しているものもありますが2重に必要ということではありません。

また、以下にはあげておりませんが、ヘルメット(防災頭巾等)もあると安心ですので、この際、おしゃれなマイヘルメットを用意しておきましょう。

(1) 非常食チェックリスト

- 飲料水(1人500ml程度)
- バランス栄養食等の携行食(行動食)
- 食器セット(キャンプ用の物が便利)
- 乳幼児用セット(哺乳瓶、粉ミルク、離乳食等)

(2) 非常用グッズチェックリスト

- 多目的ナイフ(缶切り等のついたもの)
- ポケットライト 携帯ラジオ(テレビ)
- イヤホン 予備バッテリーや乾電池
- 雨具(折り畳み傘やビニールレインコート)
- 使い捨てカイロ 裁縫セット
- 洗面用具(アメニティセット)
- 軍手(作業用手袋) ホイッスル(笛)
- 災害用ブランケット(レスキューシート)

(3) 救急セット(医療品セット)チェックリスト

- 消毒液(手指消毒用) マスク
- 絆創膏(救急絆創膏) 綿ガーゼ
- 包帯 三角巾 とげぬき
- ピンセット ハサミ 衛生用手袋
- 衛生用品(綿棒、紙おむつ等)
- 生理用品 体温計
- 常備薬(胃腸薬、鎮痛剤や風邪薬等)
- 持病薬(自分しか使わない薬を忘れずに)

(4) その他チェックリスト

- タオル ハンカチ 下着や靴下
- 筆記用具(メモ帳、ボールペン等)
- ポケットティッシュ、ウェットティッシュ
- 免許証、保険証や手帳類
(母子手帳、障がい者手帳、おくすり手帳等)
- 現金 預金通帳 印鑑
- 眼鏡、コンタクトレンズ 入れ歯 補聴器等

関前防災会 代表 島田豊文
51-2030
<https://sekimaebousai.web.fc2.com/>

避難所に持っていくもの

家が半壊・全壊のときには避難所での集団生活を避けざるを得ません。以下に避難所で必要となる物、あった方がよい物をまとめます。

【必要となる物】チェックリスト

- マスク 手指消毒液 体温計
- 上履き(避難所内は土足厳禁となります)
- レジ袋(外履きを入れて自身で保管します)
- 毛布や寝袋 レジャーマット

【あった方がよい物】チェックリスト

- 座布団(夜は枕代わりとなる)
- ポケットライト(消灯後のトイレ等)
- 大型ビニール袋(収納用に便利)
- タオルケット(夏場の就寝用)
- ガムテープ(ダンボールを加工する際に使用)
- 筆記用具(集団生活上のきまり等をメモ)
- 食器セット 洗面用具 耳栓やアイマスク
- 着替え(洗濯はできないとと思ってください)
- スマートフォンの予備バッテリー
- 使い捨てカイロ(生活スペースは火気厳禁)
- うちわ(避難所の扇風機は2台しかありません)

【持ち寄りして共同利用したい物】

- カセットコンロ 予備ボンベ
(コンロ等の個人利用は不可となります)
- トイレットペーパー 乾電池
- ラップ アルミホイル等
(多めにあれば譲り合って使うことができます)

編集後記

いかがでしたでしょうか？自助、共助のイメージはしていただけたでしょうか？第2号でも書きましたが、私たち防災会の会員の平均年齢は高く、いざというときにどこまで動けるかわかりません。

在宅ワークの方も増えました。

これを機会に防災会に入って、災害時の対応と一緒に考えてみてくださらないでしょうか？

共助のときに、普段から知っている顔なじみの方が多いと何かと安心です。

会費徴収はしておりません。地域の世話役の方々が主なメンバーとなっています。

若い皆さんのお力添えをお待ちしております。

