特集

災害に備えて

～非常備蓄品をそろえよう～

※写真は非常備蓄品のイメージです。商品を推奨するものではありません

皆さんは、災害に備えて食料や生活用品を備蓄していますか。新型コロナウイルス感染症の影響で、全国的に食料や生活用品の買いだめをする人の姿が報道されました。あらかじめ食料や生活用品を備蓄していた人は、慌てずに済んだかもしれません。

災害シーズン前に、家庭での食料や生活用品の備蓄について、防災の身近な専門家である防災士の神田敬三さんに話を聞きました。

問危機管理室☎32-2042

防災士　神田 敬三さん

災害に備えて準備しておきたいものや、ポイントを紹介します。

必ず備蓄しておきたいものはこの3つです。

1、水

飲料水は1人1日3リットル必要です。1週間分あると安心です。

2、食料

4ページで紹介するローリングストック法で備蓄しましょう。災害時でも普段から食べ慣れているものがお勧めです。

3、トイレ

水道が止まると水洗トイレが使えません。簡易トイレを用意しましょう。

非常持出品（例）

避難所で2～3日間過ごす時に必要な備蓄品です。

- □水・食料
- □簡易トイレ
- □懐中電灯
- □携帯電話の充電器
- □持ち出しカバン
- □携帯用の緊急連絡先カード
- □ラジオ
- □マスク
- □医療品
- □エアマット
- □トランプ
- □現金（停電時は、電子マネーとクレジットカードが使えないため）

意外に思うかもしれませんが、トランプなどのゲームや娯楽用品が大切です。楽しむことで不自由な避難生活でも、気持ちが和らぎます。

非常備蓄品（例）

自宅で7日間過ごす時に必要な備蓄品です。

- □水・食料（インスタント・レトルト・缶詰）
- □ラップ
- □カセットコンロ
- □ウェットティッシュ
- □ヘルメット
- □軍手
- □防犯ブザー
- □使い捨てカイロ
- □風呂敷
- □充電式電池
- □タオル
- □保冷剤
- □新聞紙
- □ポリ袋

新聞紙とポリ袋で食器の替わりを作ることができます。使用後にポリ袋をそのまま捨てることができるので、容器を洗う水の節約にもなります。

▲新聞紙で作った容器

自分に必要なものは何？

非常持出品として必要な品目は、家族構成や性別、年齢など、それぞれの事情で異なります。

◆乳幼児

- □粉ミルク・ほ乳びん
- □離乳食
- □清浄綿
- □バスタオル
- □紙おむつ
- □だっこ紐（ひも）
- □母子手帳

◆高齢者

- □介護手帳
- □紙おむつ
- □介護用品
- □入れ歯
- □補聴器

◆障害者

- □障害者手帳
- □ホイッスル
- □杖（つえ）・白いテープ・おんぶひも
- □お気に入りのグッズ（持っていると安心できるもの）
- □要援護者であることを確認できるもの（ゼッケン）

◆女性

- □生理用品
- □防犯ブザー
- □くし・ブラシ、鏡
- □化粧品
- □髪の毛をくくるゴム