

普段から準備しておくもの

災害で物流が止まり、ライフラインが断たれても備えがあればあわてずに済みます。小さな子どもがいる家庭では、

大人のものでなく、子どもの日用品も1週間分以上備蓄しておきましょう。

非常持ち出し品は玄関や車など取り出しやすい複数の箇所に保管しておくことで良いでしょう。



◆非常持ち出し品

自宅が安全でなく避難する場合にすぐ持ち出すものなので、必要最低限のものをコンパクトにまとめておきます。子どものおもちゃやおやつも忘れずに持っていきます。女性が一人で運べる重さは10kg程度です。(◎印は普段外出時に持って歩く安心)

日用品	日用品
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 携帯電話(スマートフォンなど)◎ <input type="checkbox"/> 懐中電灯◎ <input type="checkbox"/> 充電器(電源不要のもの) <input type="checkbox"/> ホイッスル◎ <input type="checkbox"/> 防寒シート <input type="checkbox"/> 万能ナイフ <input type="checkbox"/> 簡易食器	<input type="checkbox"/> ラップ <input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶 <input type="checkbox"/> ピニール袋◎ <input type="checkbox"/> 子どものおもちゃ(音の出ないもの) <input type="checkbox"/> 子どもの靴 <input type="checkbox"/> 抱っこ紐 <input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> メガネ(使い捨てコンタクト) <input type="checkbox"/> カイロ(冬季)など

◆家庭の備蓄品 (1週間分以上)

食料、飲料水、トイレの紙、おむつやミルク、離乳食など消費するものは、日ごろから多めに買い置きし使ったらその分買いたすようにしておきましょう(循環備蓄)。季節や子どもの成長に合わせて定期的なチェックを。

<input type="checkbox"/> 飲料水1週間分以上(1人1日3ℓ)、携帯用水容器(給水用)、水備蓄用ポリタンク <input type="checkbox"/> 食料1週間分以上(ミルク、離乳食、缶詰、レトルト食品、乾物、簡易食品、おやつ、アレルギー対応食など) <input type="checkbox"/> トイレ(1週間分以上(1人1日5枚)、紙おむつ、トイレットペーパー、ウエットティッシュ(おしりふき)、ゴミ袋(黒)、臭い消し <input type="checkbox"/> 懐中電灯、ラジオ、充電器(電源不要のもの)、予備の乾電池 <input type="checkbox"/> 軍手、ヘルメット、防災頭巾、スニーカー、長靴 <input type="checkbox"/> カセットコンロ、ガスボンベ、反射式石油ストーブ(電源を使わず、煮炊きもできる)など <input type="checkbox"/> ラップ、アルミホイル、密閉式ビニール袋、非常用炊出袋 <input type="checkbox"/> 簡易食器、使い捨て食器、子ども用食器、割り箸、プラスチックナイフ、万能ナイフ <input type="checkbox"/> ドライシャンプー、タオル、ベビー石鹸、歯ブラシ、歯膏、ソープ、ソープセット、爪切りなど <input type="checkbox"/> 雨具、帽子、着替え(ケガ防止に長袖長ズボン、簡易下着など)、カイロ(冬季)	
<input type="checkbox"/> 車のカリソは半減したら満タんに補給しておく <input type="checkbox"/> 持病薬(多めにもらっておく) <input type="checkbox"/> キャリーカーや台車(水を運ぶのに役立つ)、リュックサック	

*パーソナルカード：住所、氏名、血液型、アレルギーなどを書いたカードを、家族分作っておくと迷子になったときや怪我をしたときに身分証明になります。持病がある場合には、かかりつけ医や薬の名前も書いておきましょう。