



物の備え

災害に備えて備蓄の重要性が言われています。
特別な備蓄でなく「**日常備蓄**」の考えが大事です。

【自宅で備えることの重要性】

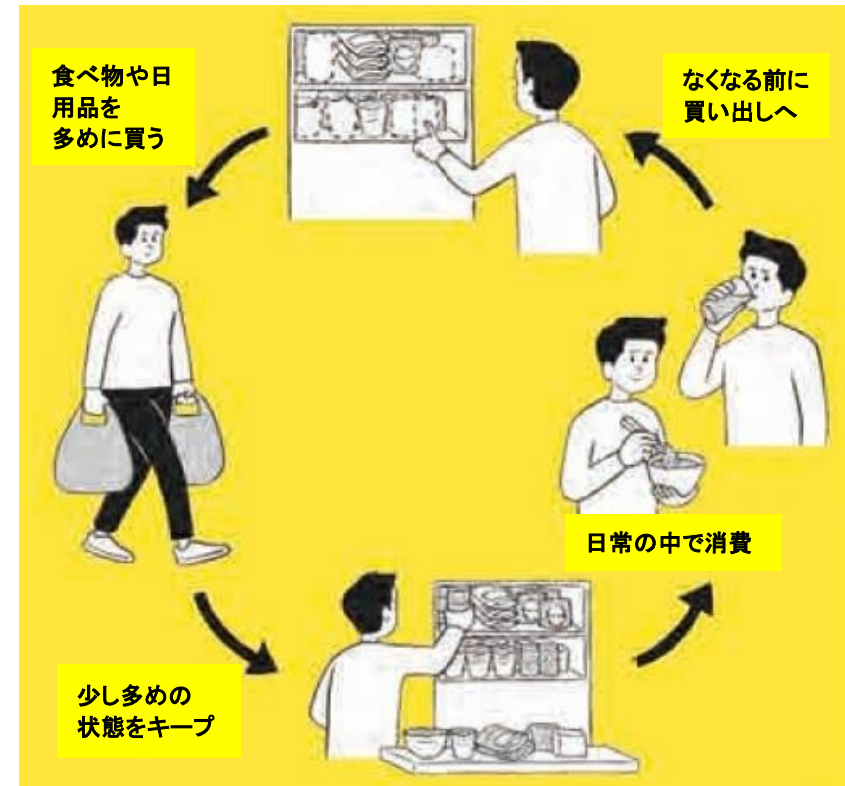
ひとたび大規模な地震が起これば、電気・ガス・水道などのライフライン被害や物資供給の停滞が想定されます。

自宅の倒壊などを免れた多くの人達は、災害後も自宅に留まって当面生活することが想定されますので、日頃から自宅で生活する上で必要な物を備えておくことが重要です。

【日常備蓄という考え方】

これまでの災害用備蓄は、乾パンやヘッドライトなど普段使わない物を用意する特別な準備と考えられてきました。その為、管理や継続が難しいとあきらめてしまう人も多かったはず。

しかし、日常利用している食料品や生活必需品を少し多めに購入しておく[日常備蓄]なら簡単に備蓄ができます。



最小限備えたいアイテム

以下のリストは、最小限備えておくべき物の例示です。
備えるべき品目は、各家庭の抱える環境はさまざまです。
一人ひとりが自分に合った物を考えて備えましょう。



【食 品】

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 水、(飲料水、調理用など) | <input type="checkbox"/> 加熱せず食べられる物
(かまぼこ、チーズなど) |
| <input type="checkbox"/> 主食(レトルト御飯、麺など) | <input type="checkbox"/> 菓子類(チョコレートなど) |
| <input type="checkbox"/> 主菜(缶詰、レトルト食品、冷凍食品) | <input type="checkbox"/> 栄養補助食品 |
| <input type="checkbox"/> 缶詰(果物、小豆など) | <input type="checkbox"/> 調味料(醤油、塩など) |
| <input type="checkbox"/> 野菜ジュース | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

日頃から、災害に備えておきたいアイテムです。
確認(□にレ記)してみると共に、アイテム空欄
には、自身固有の物を追記して準備しましょう。

【被災地を経験して重要だった物】

被災地で避難生活を経験した方が重宝したという物が以下のアイテムです。
この他、高齢者や乳幼児がいる家庭では、おむつや常備薬など、生活する
上で必要不可欠な物は日頃から多めに備えましょう。
病気の方、療養食が必要な方、アレルギー体質の方についても同様です。

- | | | |
|--|--------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ | <input type="checkbox"/> 充電式などのラジオ |
| <input type="checkbox"/> カセットコンロ・ガスボンベ | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> ポリ袋 |
| <input type="checkbox"/> 常備薬 | <input type="checkbox"/> 乾電池 | <input type="checkbox"/> 食品包装用ラップ |

※重複したアイテムは、一方のみ記載しました。

【生活用品】

大型ポリ袋は、給水袋やトイレの袋としても利用可能です。生活スタイルに
合わせて、必要な物を用意しましょう。

- | | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生活用水 | <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> ラテックス手袋 |
| <input type="checkbox"/> 持病の薬・常備薬 | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | <input type="checkbox"/> ライター |
| <input type="checkbox"/> 救急箱 | <input type="checkbox"/> ごみ袋、大型ポリ袋 | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> ディッシュペーパー | <input type="checkbox"/> トイレtpペーパー | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話の予備バッテリー | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



ブラウンハイム管理組合・自治会共同活動組織「災害に備える会」