



# いざ災害！…そのときに備えて（3）

## 1. 自分と家族の命を守るために

備蓄品には、「命に関わるもの」「無いと困るもの」「あったら便利なもの」とがあります。

### 命に関わるもの

笛	救助を求める
懐中電灯、予備電池	夜でも周囲の状況を把握。脱出口をさがす。
バール	脱出口を確保。家族や隣人を救出する
のこぎり	脱出口を確保。家族や隣人を救出する。
ジャッキ	家族や隣人を救出する
ロープ	脱出用。救助のためがれきを引っ張る

### ないと困る物

《日用品》	
靴底の厚い靴または編み上げ靴	枕元にはスリッパを
携帯ラジオ、イヤホン、予備電池	
携帯電話・充電器	
多機能ナイフ	缶切り、栓抜きをついたもの
ライター	
携帯用カイロ	
生理用品	
トイレトペーパー	芯を抜くと保管しやすい
ヘルメット	なければ防災ずきん
軍手	すべり防止用のもの
ビニールシート	
粉ミルク・ほ乳瓶、紙おむつ	
ペット用品	
《衣類等》	
タオル	
下着	
雨具	
防寒具(冬の場合)	
《食料等》	
飲料水	1人1日3リットル×3日間
レトルト食品、缶詰	
非常食	加熱材つきがよい
チョコレートバー	非常食によい