



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