

# 自然災害へ備える 防災備品チェック！

令和6年元旦には能登半島地震が起こり大きな被害をもたらしたことは記憶に新しいです。さらに、令和7年は「阪神・淡路大震災」から30年、「新潟中越沖地震」から20年の節目の年です。事前に備蓄品や防災カバンを準備する、防災マップを確認するなど、事前の対策が必要となります。急な避難に対応できるように、非常用持ち出し品を1人分ずつリュックサックなどにまとめ、避難に支障のない重さとなるよう、分量は一人ひとりに合わせて調節しておきましょう。

いつ何時、大きな災害が襲ってくるかわからない中、大切なことは「防災意識」を持つことです。

## 非常用持ち出し袋とは？

### 非常用持ち出し袋

避難所などに持ち出す最低限の生活用品

#### 準備の仕方

緊急時や一時的に避難するときに必要なものを持ち出しやすいバッグなどにまとめておきます。眼鏡や補聴器など体の機能を補うもの、危険な状況にあることを知らせるホイッスルは必ず準備しておきましょう。

#### 置き場所

体の機能を補うもの、助けを呼ぶためのもの、携帯電話の充電器は常に携帯を。その他のものは市販の防災バッグなどに必要なものを追加して、玄関など持ち出しやすく外出時にも取りに戻りやすい場所に置きましょう。

#### ポイント

最近はカードや携帯電話での決済が発達していますが、災害時は利用できなくなる可能性があるため、現金を持っていると安心です。また、充電器は電気が止まっても使用できるソーラー式や手回し式を準備しましょう。



食料など			衣料品		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
飲料水 2ℓ～	非常食 3食	箸・フォーク・スプーン 1セット	下着・靴下 2～3日分	長袖・長ズボン 1着	タオル
衛生用品・医薬品			日用品		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ウェットシート 各1パック <small>(体ふき用・口腔ケア用 除菌用 各20～30枚)</small>	救急セット	体温計	ラップフィルム	ゴミ袋・ポリ袋 各5～6枚	トイレト ペーパー 1ロール
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
マスク 多めに	常備薬・お薬手帳	非常用トイレ 5～6回分	生理用品	新聞紙 朝刊1日分	油性マジック
貴重品など			避難所生活の必需品		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
印鑑・身分証明書・通帳のコピー	現金 計2万円 <small>(小銭と千円札で用意)</small>	エアマット	LEDランタン	レジャーシート	使い捨てカイロ



非常用持ち出し袋を  
準備しておこう！