

各家庭で 昭島市自治会連合会

防災グッズを 備えよう!

●グッズを揃える心がけ。

1年に2回は、チェックしよう!
 ■チェック日も決めておこう。(例)3月11日と9月1日
 ■飲料・食品の賞味期限、風呂や電池の使用期限等をチェックして新しいものに交換しよう。それぞれの品物が古くて劣化していないか、確認しよう。
 ■保存食品は交換の順に試食しよう。
 ■履き履など、季節が変わる必需品を取り替えよう。

使い方を覚えよう、身につけよう!

■つかい方を身につけてこそ、いざという時に役立つ。慣れ親しんで、身体で覚えられよう。
 ・ロープの結び方
 ・避難トイレのつかい方
 ・緊急時の避難、タガの使い方
 ・三角巾のつかい方
 ・避難防雨具(バイバルブランケット) ……etc.

日用品の汎用性。工夫・知恵を知ろう!

■日用品に使うものは、いざというときにさまざまな用途で使立てられる。それぞれの可能性を知り、実際に試してみよう。
 ・新聞紙、ラップ、ビニール袋……
 ■これまでの被災経験者の声から、知恵・アイデアを調べてみよう。
 ■新聞紙をウェブサイトなどで入手・確認してみよう。

「自助」に加えて、「共助」の備えも。

■いざという時は誰もが、助け、助けられる立場になる可能性がある。わが家の備えだけでなく、近所・自治会などでの共助の備えが、どこに、どのようなあちか、確認しておこう。
 ■昭島市からのハザードマップ、非常時の行動、備えのインフォメーションを確認しておこう。
 ■地域の防災訓練に参加しよう。

●非常時に備える3ステップ。
 まずは、1次から。ついで、0次・2次も。

**0次の備え
いつもケータイ!**

「非常持ち出し品」として備えるものの中から、携帯ができればいいものは、いつも使うバッグや、ポケットに入れ、身につけてみよう!
 ●いつでも被災するかわからない
 見えない安心感を持ちこよう。



**1次の備え
非常持ち出し品**

家族や勤務先……1日の多くを過ごす場所には「非常持ち出し品」を備えよう! とっさの時に、さっと持ち出して逃げられるコンパクトな1バッグ。
 ●被災の1日、命が安全なところに逃げる時にこれだけは持っていたい、という最低限の備え。
 ●合わせて現金・足元を守って逃げられる備えも。
 ●どこに逃げる?玄関・浴室……持ち出しやすいところに、車のトランクに予備を置くのも良い。



**2次の備え
安心ストック**

非常時、ライフラインが途絶え、もしも助けの手が届かなかったとしても、3日間ほどは自力で生きていける物品を備えよう!
 ●キッチンや、押し入れ、ガレージ、物置などに、ケースにまとめ取り出しやすく、持ち運びしやすく。
 ●飲食など消耗品は、少なくとも3日間分一備えたい。
 ●ライフラインが止まった際で、被災生活を過ごすことになるかもしれない時に、安心セットを考えよう。



備えを進める防災グッズ チェックリスト

分類	防災グッズ	0次	1次	2次	メモ
バッグ	非常持ち出し袋	○	○	○	
水	飲料水	○	○	○	0次500ml、1次〜2次程度/日
食	非常食	○	○	○	チョコレート、キャンディー、緊急用食料、避難用食料など、賞味期限がその家まで保てるもの
衣類	ヘルメット・防災ずきん・帽子など	○	○	○	顔や頭を保護して逃げるもの
	ホイッスル	○	○	○	
	手袋(作業用)	○	○	○	革製など丈夫な素材のもの
	運動靴	○	○	○	
	懐中電灯(予備電池・電源も)	○	○	○	0次はミニライト専用専用、発電・充電式も併用
衛生	マスク				
	簡易トイレ				
	ティッシュペーパー・トイレットペーパー				
	ウェットティッシュ				
防寒	使い捨てカイロ				
	バイバルブランケット				
汎用	ハンカチ(大判)・手ぬぐい				
	タオル				
	安全ピン				

←A3サイズの**防災ハンドブック**を同時に配布いたしました。ご活用ください
**●震災時、数日間「自活」するために
 家庭で防災グッズを備えよう!**

- 1 マスに、右の表から、9つ備蓄品を選び、番号を記入します!
- 2 キリトリ線から切り取り、運動会にお持ちください。
- 3 今年の運動会の最後の競技で、防災ビンゴです。

**10/21(日)大運動会の最後の競技で「防災ビンゴ」を行います。
 景品は多数!もちろん景品は「防災グッズ」です!
 記入して、運動会にお持ちください。**

キリトリ線

ぼうさい
防災ビンゴ

1	非常持ち出し袋	16	油性ペン
2	飲料水	17	10円玉硬貨
3	チョコレート	18	救急用品セット
4	キャンデー	19	毛抜き
5	乾パン	20	常備薬
6	ヘルメット	21	マスク
7	防災ずきん	22	簡易トイレ
8	手袋	23	ティッシュペーパー
9	運動靴	24	トイレットペーパー
10	懐中電灯	25	ウェットティッシュ
11	万能ナイフ	26	使い捨てカイロ
12	ロープ10m	27	タオル
13	携帯ラジオ	28	安全ピン
14	身分証明書のコピー	29	ライター
15	筆記用具	30	アルファ米

防災グッズを9個、右表から
 選び、1〜30の番号を記入