

あなたもが30秒で情報通！活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



## 大災害に備えておきたい 最小限の「食品」は？

豪雨、暴風、台風、地震などの大規模災害などで自分を守るひとつに「物」の備えがあります。生き延びるために必要な食料品や生活必需品としてどんな備えをしたらよいのでしょうか？今月号は、大災害が起こった時の「物」の備えを

1. 最小限備えておきたい「物」と2. 持ち出し袋に入れて置きたい「物」の2種類に分けて調べてみました。

「物」の表の左の口にレ点を振って現状はどうかを確認してみましょう。

### 1. 最小限備えておきたい「物」

#### その① 食品

缶詰など加熱しなくても食べられます。また、野菜ジュースはミネラルやビタミン不足を補うことができます。




水(飲料水、調理用など)
主食(レトルトご飯、麺など)
主菜(缶詰、レトルト食品、冷凍食品)
缶詰(果物、小豆など)
野菜ジュース
加熱せず食べられる物(かまぼこ、チーズなど)
菓子類(チョコレートなど)
栄養補助食品
調味料(しょうゆ、塩など)

# 株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46  
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

19年  
12月号

あなたも30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



## 大災害に備えておきたい 最小限の「生活用品」は？

### その② 生活用品

大型ビニール袋は、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す。



	生活用水
	持病の薬・常備薬
	救急箱
	ティッシュペーパー
	トイレトペーパー
	ウェットティッシュ
	生理用品
	使い捨てカイロ
	ライター
	ゴミ袋、大型ビニール袋
	簡易トイレ
	充電式などのラジオ
	携帯電話の予備バッテリー
	ラテックス手袋
	懐中電灯
	乾電池

# 株式会社24時間通信

〒003-0826 札幌市白石区菊水元町6条3丁目6-46  
TEL 011-871-2455 FAX 011-871-2444

19年  
12月号

あなたも30秒で情報通！活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



## 非常持ち出し袋の中身は？

### 2. 持ち出し袋に入れて置きたい「物」

#### 非常持ち出し袋

避難した際に当面必要となる最小限の品を納めた袋が非常用持ち出し袋です。非常用持ち出し袋の中身は、それぞれの自分にとって必要な物を考え、準備することが重要です、それらをリュックなどの入れ玄関の近くや寝室、車の中、物置などに配置しておけば、家が倒壊しても持ち出すことができます。

	懐中電灯		毛布		食品		哺乳瓶
	携帯ラジオ		電池		インスタントラーメン		現金
	ヘルメット		ライター		缶切		救急箱
	防災頭巾		ロウソク		ナイフ		貯金通帳
	軍手		水		衣類		印鑑

#### 持ち歩き用非常持ち出し袋

外出時に被災したときのために、常に持ち歩くかばんに最低限必要なアイテムを入れておきましょう。携帯ラジオの乾電池は外しておきます。

	携帯ラジオ		ライト		乾電池
	携帯電話用充電器		歯ブラシ		携帯トイレ
	ホイッスル		小銭		乾電池
	マップ		水筒		エマージェンシー セット・ブランケット

あなたもわずか30秒で情報通！活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



## その他に持ち出し袋に入れて置きたい物は？

### 職場用非常持ち出し袋

会社で用意する以外の物を独自に備えます。会社に泊まることや、歩いて自宅まで帰ることを想定したアイテムを考えて準備してください

<input type="checkbox"/>	歩きやすい靴	<input type="checkbox"/>	救急セット	<input type="checkbox"/>	非常食
<input type="checkbox"/>	ライト	<input type="checkbox"/>	ヘルメット	<input type="checkbox"/>	軍手
<input type="checkbox"/>	寝袋	<input type="checkbox"/>	簡易トイレ	<input type="checkbox"/>	レインコート
<input type="checkbox"/>	水筒				

### まとめておきたい大切な物

紙製の証書や証明書、印鑑などはファスナー付きビニールケースに入れておくと、防水にもなります。万一のために家族の写真を持ち歩くのもよいでしょう。

<input type="checkbox"/>	家族の写真	<input type="checkbox"/>	免許証	<input type="checkbox"/>	年金手帳
<input type="checkbox"/>	貯金通帳	<input type="checkbox"/>	健康保険証	<input type="checkbox"/>	印鑑
<input type="checkbox"/>	株券	<input type="checkbox"/>	お薬手帳		

