

明けましておめでとうございます。

皆様のますますのご健勝とご発展を祈念するとともに、大きな災害に見舞われることのない、平穏な年でありますようお願いしております。

あの日の空を忘れない。 大切な家族と「もしも」を話す1月に。

1月が来るたびに、私たちはあの日、冷たい寒さの中で助け合った記憶や、失われた多くの命に想いを馳せます。阪神・淡路大震災や能登半島地震が教えてくれたのは、災害は「いつか」ではなく「次に」備えるべきものだということです。皆様のご家庭では、最近「防災」について会話をされましたか？



神戸市東遊園地 1.17希望の灯り

「何から始めたらいいかわからない」という方は、まずはこの3点から見直してみませんか。

- 1. 家具の固定：** 寝室やリビングの家具・本棚にグラつきはありませんか？ 貴重な食品がストックされている冷蔵庫は固定されていますか？
- 2. 「ローリングストック」の習慣：** 普段食べているレトルト食品や缶詰を少し多めに買い置きし、食べた分だけ買い足す。これだけで立派な備えになります。
- 3. 避難場所・連絡手段の再確認：** 家族がバラバラの時に地震が起きたら、どこで待ち合わせるか。連絡手段は？ 帰省時など家族みんなが寄ったときに話題にしてみましょう。

個人・家庭向け 非常持ち出し品チェックリスト

★Point★ 個人用は「避難所へ移動する」ことを前提に、両手が空くリュックにまとめ、体力に合わせて軽量化するのがコツです。

【貴重品・重要書類】

- ☐ 現金（公衆電話用に10円・100円玉を多めに）
- ☐ 身分証のコピー（免許証、保険証、マイナンバーカード）
- ☐ お薬手帳のコピー
- ☐ 家族の写真（はぐれた際の捜索用）

【衛生・健康】

- ☐ 常備薬・持病の薬（最低3日分～1週間分）
 - ☐ 簡易トイレ・携帯トイレ（断水を想定して1人1日5回分×3日目安）※
 - ☐ ウエットティッシュ・トイレトペーパー
 - ☐ 歯ブラシ・口腔ケアシート
 - ☐ 生理用品 ※
- ※女性は、簡易トイレや生理用品を「想定1.5倍」用意することをおすすめ。

【衣類・防寒】

- ☐ 着替え・下着
- ☐ レインコート（雨天時の避難用）
- ☐ アルミブランケット
- ☐ 使い捨てカイロ（冬場）

【飲食（最低限）】

- ☐ 飲料水（500ml×2～3本）
- ☐ 非常食（チョコ、飴、シリアルバーなど小腹を満たせるもの）

【+アルファ（家族構成別）】

赤ちゃんがいる場合： 液体ミルク、おむつ、おしりふき、抱っこ紐

高齢者がいる場合： 予備の眼鏡・補聴器、入れ歯ケース、介護用品

ペットがいる場合： キャリーバッグ、リード、ペットフード、シート、ケージのラベル

重さの目安： 男性で15kg、女性で10kg程度が、安全に避難できる限界です。

ローリングストック： 半年に一度、賞味期限や電池切れをチェックし、古いものから消費して新しいものを補充するようにしましょう。

置き場所： 玄関付近や枕元など、すぐ手に取れる場所に置くのが鉄則です。

防災グッズの専門店もやっています
防災備蓄の倉庫番！ since 2016

災害対策本舗

気になっただけ見てね


