

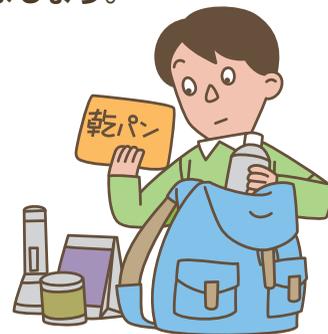
もしも

に備えて防災グッズの再点検を!?

3月11日の東日本大震災を目の当たりにして、改めて防災の必要性を感じた方が多いのではないのでしょうか? 9月1日は防災の日。万が一に備え、今回は非常持ち出し袋についてご紹介します。日ごろから非常持ち出し袋を準備しておくとともに、年に1度は袋の点検する習慣をつけましょう。

非常持ち出し袋と備蓄品をわけておこう

非常時、救援物資が届くまでに約3日かかると言われています。その間を自力で乗り切る量が備えの目安です。重要なのが、初日を過ごすために最低限必要なものを入れた「非常持ち出し袋(1次持ち出し品)」とその後、数日必要な「備蓄品(2次持ち出し品)」とを区別すること。非常持ち出し品は、リュックタイプのパックに入れて、すぐに持って出られるように玄関近くに置いておきましょう。袋の重さは、男性15キ口、女性10キ口を限度に用意します。また、備蓄品は持ち運びやすい容器に入れ、常備しておくことをおすすめします。



非常持ち出し袋〈1次持ち出し品〉

貴重品

- 現金、10円玉(公衆電話用)
- 免許証、保険証のコピー
- 通帳のコピー、印鑑など

避難用具

- 懐中電灯
- 携帯ラジオ(予備電池)
- ろうそく
- ヘルメット(防災ずきん)

非常食

- 缶入り乾パンなど(調理不要なもの)
- 飲料水

女性なら生理用品、乳児がいれば粉ミルクやおむつ、高齢者用の看護用品、予備の眼鏡など必要に応じて準備を。非常食や飲料水は定期的な賞味期限を確かめましょう。

救急用具

- 救急医療品、常備薬

生活用品

- 衣類(防寒具を含む)
- ライター、マッチ
- ナイフ、缶切り
- 軍手

その他

- 携帯電話充電器
- 筆記用具
- レジャーシート

備蓄品〈2次持ち出し品〉

食料品や飲料水は3日分

- アルファ米(水やお湯を注ぐだけで食べられます)
- レトルト食品
- チョコレート(高カロリーの非常食)など
- ※調理して食べるものを含めて

生活用品

- 毛布
- 卓上こんろ
- 固形燃料
- ラップ(食器に敷いたり、けがの応急処置に)
- 食器
- 鍋

水不足対策品

- ウエットティッシュ
- 水のいらないシャンプー

上記は基本となる備えです。家族構成にあわせてそれぞれ必要なものをそろえましょう。

バックナンバー

『245号賃貸マンションでも出来る地震に備えた部屋づくり』『228号台風・地震対策の基礎講座 備えるシリーズ第2回』『227号台風・地震対策の基礎講座 備えるシリーズ第1回』もあわせてご覧ください。

上村建設

<http://www.e-uemura.jp>

住まいの宝箱

<http://www.e-juutaku.com>

賃貸物件をお探しの方は

<http://www.happy-house.co.jp>

★詳しいお問い合わせは各支店まで。電話番号は裏面をご覧ください。