



# 家族でチェック!



## 何が必要?

非常時持ち出し品（避難するときに すぐに持ち出せるようにしておくもの）と  
 非常時備蓄品（避難後の生活を支えるもの）に 分けて考えるのが ポイントです。  
 家族で 「うちには何がどのくらい必要か」「どのようなものが用意されているのか」を  
 チェックしてみてください。

### 非常時持ち出し袋

考え始めると あれもこれも となりがちです。  
 持ち出し袋の中身の量は、あくまでも 避難時に  
 負担とならないよう検討しましょう。

- 500ml ペットボトル飲料水
- 食品（乾パン・あめ・ビスケット など）
- 貴重品（多少の現金）
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 予備乾電池
- 常備薬
- 下着
- 軍手
- マッチ・ライター など
- ウエットティッシュ・除菌シート など
- 使い捨てカイロ
- ヘルメット・防災頭巾 など
- 女性用サニタリー用品
- 家族の写真
- 毛布・防寒具 など
- ミルク・紙おむつ・おしりふき
- 筆記用具
- その他

### 非常時 備蓄品

必要なもの、量 を家族で検討してみましょう。  
 下記のものをすべてまとめておこうとすると 大変です。  
 衣類などは省いて、下着のみ用意しておくなど、  
 家族で考えておきましょう。

- 飲料水 \_\_\_\_\_ ml
- 食品（乾パン・カップめん 粉末スープ など）  
 \_\_\_\_\_ 食分
- 下着 \_\_\_\_\_ 枚
- 衣類 \_\_\_\_\_ 上着 \_\_\_\_\_ 着 \_\_\_\_\_ スボン \_\_\_\_\_ 着
- ごみ袋
- 手袋・軍手
- 簡易トイレ
- 女性用サニタリー用品
- レジャーシート
- カセットコンロ・ボンベ
- サランラップ・アルミホイル
- 手動充電式万能ラジオ
- 紙皿
- 雨合羽
- 乾電池
- 携帯電話充電電池
- ミルク・オムツ・おしりふき
- その他

### 泥水・濁った水を飲み水に ろ過する方法

- ① ペットボトルの底を切り取る。
- ② ペットボトルをさかさまにして、  
 小石 → 木炭（焚き木の燃えカス）→ 小砂利  
 → 砂 → ガーゼなどを丸めたもの  
 の順番で入れる。
- ③ ふたに小さな穴を開け、水がろ過されるのを待つ。
- ④ 約10分 煮沸して 飲み水完成!

東日本大震災後にインターネットに  
 寄せられたメッセージから  
 ~ Pray for JAPAN ~

家の非常袋を確認したら、父親が40年前に  
 書いたメッセージが残ってた。  
 「心に太陽を持って くちびるにうたをもて」  
 私も新しい非常袋にメッセージを書こう。  
 見た人が励まされるような。