

MBSラジオ「ネットワーク1・17」

～作ってみよう！非常持ち出し袋～

減災・復興支援機構 木村拓郎さんの おすすめ防災グッズ

最低 3 日分用意する（※）。避難所などで人に借りることができず、自分の生活に絶対必要なものは必ず持ち出すこと。リュックサックの重さは、10 キロ以内が目安。玄関などすぐに持って出られるところに用意しましょう。

<基本>

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 水（1人3ℓ/日×3日が基本・最低でも1人1ℓ/日×3日） | |
| <input type="checkbox"/> 食料（火を使わなくても食べられるもの）、ペットがいればその分も… | |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオと電池 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯と電池 |
| <input type="checkbox"/> ローソク | <input type="checkbox"/> 救急セット |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> ビニール袋（ゴミ袋） |
| <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 衣類（下着、防寒具など） |
| <input type="checkbox"/> 筆記用具 | <input type="checkbox"/> ライター |
| <input type="checkbox"/> 現金 | <input type="checkbox"/> 預金通帳の番号の控え、保険証・免許証のコピー |
| <input type="checkbox"/> 個人的な電話帳 | <input type="checkbox"/> 携帯電話と電池式充電器 |

<あったら便利>

- | | |
|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 時計 | <input type="checkbox"/> レジャーシート |
| <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> レインコート |
| <input type="checkbox"/> ラップフィルム | <input type="checkbox"/> 食器（紙コップ、紙皿、割り箸） |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> 生理用品 |
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシ | <input type="checkbox"/> 石けん |
| <input type="checkbox"/> お薬手帳 | <input type="checkbox"/> 裁縫セット |
| <input type="checkbox"/> 万能ナイフ | <input type="checkbox"/> 家族の笑顔の写真 |
| <input type="checkbox"/> ペットの写真 | |

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| ●個人的に必要なもの(特に高齢者の場合) | ●赤ちゃんがいる家庭では… |
| <input type="checkbox"/> 常備薬 | <input type="checkbox"/> 粉ミルク |
| <input type="checkbox"/> メガネ、コンタクトレンズ | <input type="checkbox"/> ほ乳瓶 |
| <input type="checkbox"/> 入れ歯 | <input type="checkbox"/> おしゃぶり・ぬいぐるみ |
| <input type="checkbox"/> 補聴器 | |
| <input type="checkbox"/> つえ | |
| <input type="checkbox"/> 大人用紙おむつ | |

※国は南海トラフ巨大地震対策として1週間分以上の食料や水などの備蓄を求めています。また、救援物資が届くまでの数日間を過ごすための卓上コンロ、毛布なども用意しておく必要があります。これらはすぐに持ち出せる重さではありませんので家の中に保管し、食料は、ふだんから使っては補充する「回転備蓄・ローリングストック」を心がけましょう。