

## ●非常時に備える3ステップ。まずは、1次から。ついで、0次・2次も。

### 0次の備え いつもケータイ!



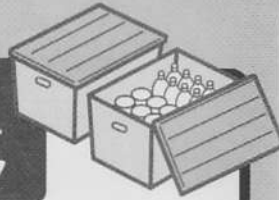
「非常持ち出し品」として備えるものの中から、携帯ができそうなものは、いつも使うバックや、ポケットに入れ、身につけてみよう! いつでもどこで被災するかわからない災いへの安心感を持ち歩こう。

### 1次の備え 非常持ち出し品



家庭や勤務先……1日の多くを過ごす場所には「非常持ち出し品」を備えよう! とっさの時に、さっと持ち出して逃げられるコンパクトな1バック。  
●被災の1日、命が安全なところに逃げる時にこれだけは持っていたい、という最低限の備え。  
●合わせて頭・足元を守って逃げられる備えも。  
●どこに置く? 玄関・寝室……持ち出しやすいところに。車のトランクに予備を置くのも良い。

### 2次の備え 安心ストック



非常時、ライフラインが途絶え、もしも助けの手が届かなかったとしても、何日間かは自給自足してしのげる物品を備蓄しよう!  
●キッチンや、押し入れ、ガレージ、物置などに、ケースにまとめ取り出しやすく、持ち運びしやすく。  
●飲食など消耗品は、少なくとも3日間分~備えたい。  
●ライフラインが止まった家で、被災生活を過ごすことになるかもしれない時に、安心なセットを考えよう。

## ●グッズを揃える心がけ、4つ。

### 1年に2回は、 チェックしよう!

- 次のチェック日を決めておこう。
- 飲料・食品の賞味期限、薬品や電池の使用期限等をチェックして新しいものに交換しよう。それぞれの品物が古くて劣化していないか、確認しよう。
- 保存食品は交換の際に試食しよう。
- 衣類など、季節で変わる必需品を取り替えるために、年2回。春と秋。

### 使い方を覚えよう、 身につけよう!

- つかい方を身につけてこそ、いざという時に役立つ。慣れ親しんで、身体で覚えられるような機会を持つとう。
- ・ロープの結び方
- ・簡易トイレのつかい方
- ・救急箱の中身、ケガの手当。
- ・三角巾のつかい方
- ・簡易防寒具(サバイバルブランケット)……etc

### 日用品の汎用性。 工夫・知恵を知ろう!

- 日用的に使うものは、いざというときにさまざまな用途で役立てられる。それぞれの可能性を知り、実際に試してみよう。
- ・新聞紙、ラップ、ビニール袋……
- これまでの被災経験者の声から、知恵・アイデアを調べてみよう。
- 情報をウェブサイトなどでも入手・確認してみよう。

### 「自助」に加えて、 「共助」の備えも。

- いざという時は誰もが、助け、助けられる立場になる可能性がある。わが家の備えだけでなく、町内会・自治会などでの共同の備えが、どこに、どのようにあるか、確認しておこう。
- 自治体からのハザードマップ、非常時の行動、備えのインフォメーションを確認しておこう。
- 地域の防災訓練に参加しよう。