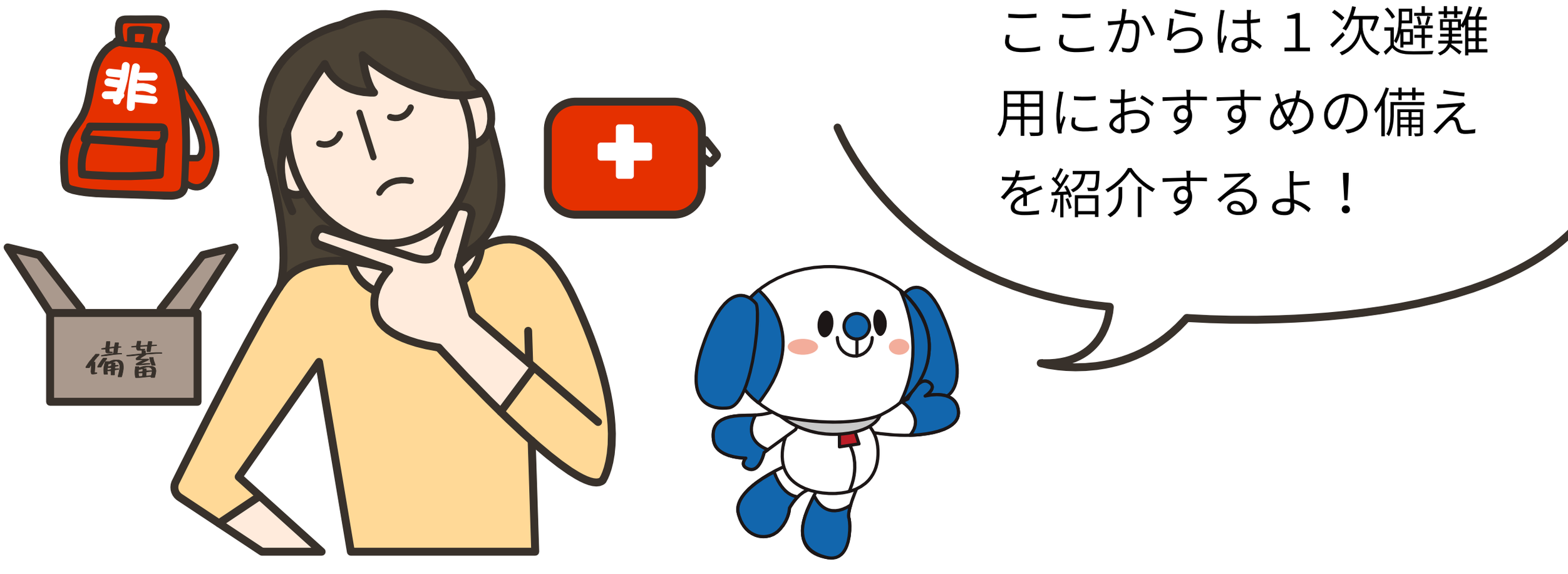
あれっ 防災かばん どこだっけ？

食料の期限いつ？　お水いくつ買ったかな？

普段使わない分、ふと気づく瞬間ありますよね。日本において9月は台風が多いことから「防災月間」となっています。もしものことがある前に、防災かばんの中身や備蓄をいっしょに確認してみませんか？

防災かばん（非常用持ち出し袋）は２種類用意しておくと安心◎

災害直後の緊急を要す際に、たくさんの防災グッズや備えを持ち出すことは難しく、非常用持ち出し袋の中に入れられるものは限られてしまいます。
そこで災害時に備えを活かすために、「急いで避難するための１次避難用」と「1 次避難で落ち着いてから一度家に取りに行く２次避難用」に分けて防災かばんを用意しておくと安心です。



防災バッグの中身
保存食
WET
レインコート
防寒シート
あったかカイロ
MEMO

POINT 1

かばんは両手の空くリュックがおすすめ！ポケットを１つ空にしておくと、携帯や免許証など普段持ち歩いている貴重品をサッと入れられます。

食料品

道具なしで開く缶詰やレトルトなど、最低1日過ごせる分水は500ｍLを３本程

貴重品

保険証や住民票
銀行の通帳や印鑑
現金(小銭含)に
普段の薬など

衛生用品

マスク、ウェットティッシュ、絆創膏
ドライシャンプーやガーゼ、消毒液など

防災グッズ

バッテリー、ラジオ
筆記用具、ヘルメット
レインコート、軍手
懐中電灯、アルミの保温シート、カイロ
ろうそく、ライター
など

あると安心

POINT 2

避難するときは歩きやすいスニーカーが◎
防災リュックと一緒に置いておくとすぐに使えます。

替えの服(下着含)１着
タオル、耳栓、アイマスク
簡易まくら、簡易トイレ
スリッパ、ポリ袋など

災害時に備えてできること

ローリングストック法

ローリングストック法とは「必要量の備蓄を用意し、定期的に消費と買い足しを繰り返して管理する方法」のこと。

災害が起こると食料の確保が最優先されますが、乾パンやパウチなど普段食べ慣れないものもありますよね。

食料の賞味・消費期限や量が自然に把握できるので、いざ災害時に「食べられるものがない！」という状況の回避や、食べ慣れたものが出ることで不安な状況でのストレス軽減にも繋がります。

災害時に備えてできること

備えは点在しておくと安心？

ローリングストック法と同時にできるのが、「備蓄の点在置き」。災害時に家から出られない、閉じ込められる状況を考え、すぐに出られなくても数日は持たせられるように備蓄をあちこちに保存する方法です。

棚やソファのそばなど、目につきやすいすぐに取り出せる場所に置くことで管理もしやすくなるでしょう。

災害時に備えてできること

家族みんなで情報共有

災害時には、安全の確保とそのための情報共有も欠かせません。学校や仕事でいっしょにいないとき、災害が起こったらどうするか、連絡先、避難場所などを家族で確認しあうと◎。

市や町のホームページに避難場所やハザードマップの案内があるので積極的に利用しましょう。避難場所までどのくらいかかるか、家族でいっしょに歩くとそれも情報の共有になります。