

sonae

災害が起こるから、そなえる。

基本の そなえ

まずはここから
始めましょう！

001 ヘルメット



「頭」の怪我は命に關わります。ヘルメットを被って行動しましょう。

002 スニーカー



歩きやすいものを備えましょう。道が悪いこともあるので、登山用がオススメです。

003 レインウェア



天候が悪いことがあります。両手が使えるようにレインウェアを備えましょう。

004 予備のメガネ
コンタクトレンズ



非常に備えておくとう安心です。

005 使い捨てカイロ



体を温めるものがあれば、寒い時期も安心です。

006 軍手・手袋



災害現場では、ガラス片など危ないものが散らばっています。丈夫なものを備えましょう。

007 貴重品



現金、身分証明書、お薬手帳などを一緒に持ち出しましょう。

008 笛



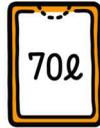
がれきりに埋もれてしまうことも。いつでも取り出せる場所に備えておきましょう。

009 防災リュック



1人に1袋備えましょう。重さの目安は、男性8kg、女性6kg、子どもは3kgです。

010 ゴミ袋



「レインコート」にも「レジャーシート」にもなる万能アイテムです。

011 防臭袋



衛生的な生活を保ててくれます。

012 ラップ



傷口に巻いたり、腹巻きとして体を温めたり、大活躍の必須アイテムです。

013 携帯ラジオ



SNSは情報が錯そう。テレビは停電で使えない。そんなとき、ラジオがあると安心です。

014 電源付きランタン



広範囲に灯りが行き渡るので、停電時は大活躍です。ランタンの優しい灯りでやわらぎましょう。

015 連絡先メモ



スマホは故障や電池切れがあります。大切な人の連絡先はメモしておきましょう。

016 地図



災害時は道が通れないことがあります。避難場所を示した地図を備えておきましょう。

017 油性マジック



メッセージを残すならコレ。

018 救急用品



常備薬や絆創膏、包帯などを備えておきましょう。

水の
そなえ

災害時は
断水が起きます

019 備蓄水



水道復旧や給水車の到着まで3日以上かかることも。最低1日3L×3日分！できれば7日分があると安心です。

020 簡易トイレ



非常用のトイレを準備しておくとう安心です。

021 お風呂の水



200L前後の水があるだけで、できることが増えます。

022 ウェットティッシュ



衛生管理や子どものおしりふきに。用途にあわせて、除菌用も備えていいと思います。

023 ドライシャンプー



水が止まると髪も洗えません。ドライシャンプーで体も健康に。

食べ物の
そなえ

災害時は食べ物
がなくなります

024 食品



レトルト食品、缶詰、菓子類など、いつものものや好きな保存食を最低3日分備蓄しましょう。

025 ローリングストック法



定期的に保存食を食べて、食べた分を買いだす備蓄方法。

026 調理器具



ガスこんろやガスボンベなど簡易な調理器具があると便利です。

電気の
そなえ

災害時は
停電が起きます

027 乾電池



乾電池があると使えるものが増えます。必要な種類を備えましょう。

028 懐中電灯



手探りですぐ取り出せる場所に備えておきましょう。

029 モバイルバッテリー



常に持ち歩くよう習慣があれば安心です。

避難所の
そなえ

避難所生活を
少しでも快適に

030 カードゲーム



トランプなどの娯楽があるだけで避難所生活がやわらぎます。

031 寝袋



少しでも快適に眠るために。耳栓もあるとう快適です。

032 衣類・下着



避難所生活が長引くことも。被害状況や気象状況で持ち出すか検討しましょう。

033 ブランケット



防寒や目隠しに使えます。

034 テント



プライベート空間が確保できます。簡単に組み立てができて、持ち運びしやすいものがオススメです。

女性の
そなえ

女性視点も
大切です

035 生理用品



備えておくとう安心です。中身の見えない袋もセットで備えましょう。

036 防犯ブザー



残念ですが、災害時の混乱に乗じて犯罪が起こることがあります。