

【家庭内備蓄品について】

これは、レディス会での意見交換の総まとめになります!! 参考になれば…

★ 避難袋について

- 1次・2次・3次避難袋と緊急度に合わせて準備
 - ※あれもこれも詰めすぎると大きく・重くなり避難できなくなる場合がある
 - ※備蓄品と避難袋は違う…避難袋は、外に持ち出すものなので、まずは身軽に逃げるのが重要。取り出しやすいように。備蓄は、あとで使用するため
- 置き場所 → 出し入れしやすく、安全な場所で家族全員に周知されていること
 - ※台所ではなく、寝床や出入口近く等、すぐに持ち出せる場所
- 季節によって必要なものが違う
- 持病の薬等、最小限の必要な物を1次へ
- 貴重品（印鑑・通帳・現金・薬・お薬手帳）
- ライト・ラジオ・油性の筆記用具・小銭(停電でレジ使用不可、釣銭が出せない)は基本

★ 個人で、用意する「必要なもの」が違う。あらかじめ、確認をして、用意をする

- 持病の薬/お薬手帳
- メガネ/コンタクト
- オムツ/粉ミルク等



★ 水

- 毎日のお風呂の水をためておく
- 洗える、流せる



★ ついつい、消費期限が過ぎてしまう（困った!）

- 賞味期限の確認 → 年2回・防災訓練の日（春・秋）等を利用して定期的に行う等
- 循環備蓄（ローリングストック）方式



★ その他

- 携帯の「充電切れ」 ⇒ 必要な電話番号をメモしておく
- 待ち合わせする場所、安否確認の方法を話し合っておこう

★ 備蓄品について

- ・スリッパ・マスク・軍手（手のひら部分にゴム等あるものも含む）は役立つ
- ・ストッキング…保温・包帯・ひもの代用等多様に使用可 他、靴下も代用品に
- ・ヘッドランプ…両手が使えて便利
- ・油性のマジック…「人に伝える」のに、どこにでも書ける。雨で消えない
- ・空ペットボトル(2L)水を入れて家の外日陰に生活用水としてストック（熊本へ行って実感）
- ・ティッシュの空BOXにビニール袋等をかぶせてトイレに利用
- ・パンの缶詰…今は、いろいろなパンが缶詰型になっていて、保存期間も長い
- ・歯ブラシ・液体歯磨き…口腔ケア 口の中の衛生状態が悪いと肺炎になる確率が高くなる

●あとは、こんなものをメンバーは用意しています

【食物等】

おかゆ、ごはんパック、赤飯、五目御飯
保存食(煮込みハンバーグ・肉じゃが・玄米・梅干し)
カップ麺、餅、レトルト食品、缶詰(おでん等)、さつまいも、チーズ、かまぼこ
菓子類 クッキー、キャンディ、チョコレート、おせんべい
缶詰 果物・シーチキン・小豆・パン
野菜ジュース

【備品】

カセットコンロ、ガスボンベ、やかん、なべ、非常用給水袋
懐中電灯、ラジオ(手回し)、懐中電灯ラジオ付き
携帯電話用充電器(手回し・ソーラー)
ヘルメット

【保温】

使い捨てカイロ、アルミブランケット、保温シート

【衛生関係】

石鹸、ウェットシャンプー、ラテックス手袋
ティッシュペーパー、トイレトペーパー、ウェットティッシュ

【医薬品等】

包帯、三角巾、バンドエイド、タオル、ピンセット、油紙、湿布薬、馬油

【雑多 ほか】

健康保険証、パスポート、印鑑
簡易トイレ、トイレ凝固剤 20 回分
乾電池、ライター、水筒、ハサミ、ナイフ、安全ピン、反射テープ
携帯用の裁縫セット
プラコップ、皿、スプーン、フォーク、箸
ホイッスル(閉じ込められたとき)
靴、雨カッパ

【なににでも便利】

ラップ、アルミホイル、レジ袋、タオル、新聞紙、ストッキング、養生テープ
メモ帳、風呂敷、ブルーシート

レティス会の活動紹介

『女性の視点から避難所を考える会』様々な工夫や検討をし、避難所運営管理協議会と連携をしています。
ご興味のある方は、 <http://www.yotsuya-hiroba.jp/hinannjo.html> を!!