三島市立図書館企画展示「読書で災害に備えよう！」

展示期間：令和２年８月 29 日（土）～９月 29 日（火）

家庭で備えておきたい災害非常持ち出し品

１次持ち出し品リスト

指定避難所に安全に到着し、１日を過ごすために必要な物

① **飲料水**　□500 mℓペットボトル×２本

② **高カロリー食**　□カロリーメイト □高カロリークッキー □ゼリー飲料 □野菜ジュース

③ **革手袋**（避難の際の手の保護や、作業、炊き出しに持っていると非常に便利）

④ **ヘッドライト**

⑤ **情報収集用品**　□ラジオ　□スマートフォン

⑥ **予備電池**　□乾電池（ヘッドライトとラジオは共通の電池にすると良い）
□携帯バッテリー（スマートフォン用　充電アダプター機能付きがよい）

⑦ **記録用品**　□小型ノート　□ボールペン　□油性マジック

⑧ **貴重品等**　□身分証明書（運転免許証 or マイナンバーカード等写真付きのもの）
□健康保険証（家族の分はコピーしておく）
□財布（公衆電話用に 10 円硬貨を常時 20 枚程度入れておくとよい。）
□自宅鍵　□キーホルダー型の小型ツールナイフ（鍵につけておくとよい）

⑨ **新型コロナウイルス対策用品**　□マスク　□スプレー式アルコール消毒薬　□体温計
□石鹸　□使い捨てゴム手袋　□除菌ウエットティッシュ

⑩ **救急用品**　□綿棒　□ガーゼ　□絆創膏　□使い切り目薬　□サージカルテープ
□食用ポリラップ（ガーゼと組み合わせて包帯や止血に使用できる）
□常用薬（1 週間分位を目安に多めに）
□薬用リップ（消炎剤やワセリンが入っているので擦り傷や、軽度のやけどにも有効）

⑪ **衛生用品**　□歯ブラシ　□タオル（速乾性のものがよい）□手ぬぐい　□バンダナ
□水に流せるティッシュ（トイレットペーパーの代用品としても使える）

⑫ **着替え**　（肌着、下着、靴下の 3 点　速乾性のものがよい）※避難時は長袖、長ズボンで避難

２次持ち出し品リスト

３日間の避難生活に必要な物　（１次持ち出し品と組み合わせて使用します。）

①飲料水

□長期保存水１人３ℓ／日×３日分＝９ℓ

※備蓄を考慮すると消費期限が５年位あるペットボトル入りの長期保存水がよいでしょう。

②３日分＋α の食料

□フリーズドライ非常食×９食　（賞味期限は約５年）

※割りばしやスプーンを一緒にしてジップロックに入れて保管するとよいでしょう。

□野菜ジュース×３食

※野菜不足になりがちになるので、１日１本を目安に用意。

・賞味期限が短いので、備蓄管理に注意。ローリングストックするとよいでしょう。

□缶詰×３食（たんぱく質補給のため）

□ドライフルーツ（ビタミン不足を補うため）

□補助食×３（カロリーメイトや長期保存羊羹等）副食、非常用として

③調理用具

□コッヘル（登山用鍋）□登山用ガスストーブ×家族で１個

□ガスカートリッジ×１個（お湯を沸かす程度なら家族４人で１個）

④新型コロナウイルス対策用品（１次持ち出し品の対策用品を拡充）

□アルコール消毒薬　□マスク　□ウエットティッシュ　□使い捨て手袋

⑤着替え３日分

□長袖シャツ×２　□長ズボン×２　□下着（肌着上下・靴下３点セット）×３

（速乾性のものがよい。冬はダウンジャケット等の防寒着を加えること。）

災害対処研究グループ（三島市役所職員自主研究グループ）作成