

備えておきたい最初の3日間の防災グッズ

※重要なものの一部を紹介します。

①ヘッドランプ



暗闇でも
両手が使
えることが
大事！！

②飴、クッキー ジェル飲料など

余震がまだあるときは火を
扱えないため、非常持ち出
し袋にストックしておこう。

③水

ひとりあたり一日3リッ
トルを3日分自宅でス
トックしておこう。

④食品包装用ラップ

皿などにラップをかけ
て使うと洗わずに何回
か使用できます。

⑤45Lのビニール袋

何にでも使える！たと
えば、着れば保温。レ
インコート代わり。トイ
レに被せて非常用トイ
レ。飲料水の保管など



ビニール
袋でも多
少の寒さ
はしのげ
そうだね。

ビニール袋製ベストを着た
ほのぼのプラザ秋谷所長

⑥布製ガムテープと 油性ペン

持ち物に名前をつけた
り、伝言を残したりす
るときに。



柏市防災研究会
かしわ防けんくん

⑦ウェストポーチ

貴重品を身に
つけておくため
に必需品！！



I 自分の身をまもるために

自分の身を守ること。怪我をしない
で生き延びることが一番です。家具
の固定、ガラスの飛散防止、ドアが
開かなくなるような家具の置き方をし
ないことなど事前にチェックしましょう。

II 自宅で避難生活を送る 対策を！

避難所はどんなに備えても過酷なもの。
自宅で避難生活を送る対策を！！
「自宅の耐震強度を上げる」
「本棚やタンスの転倒防止」など

チェックポイント！

「モノ」の備えも大事ですが、災害に向
けてもっとも大事な3つの備えを知って
おきましょう。

III 隣近所との コミュニケーションを！

安否確認という観点では、隣
近所とのコミュニケーションが
最大の防災対策です！！



柏市防災研究会
古池佳子さん