

南阿蘇村 女性消防団だより

Vol.12



「備え」のしかた ～段階を踏んで～

地震、豪雨、大雪などの非日常時に重要なのは備えです。防災用品の準備には“段階”があります。外出時に普段から携帯しておくのが0次、避難する時に持っていくものが1次、避難生活を送るためのものが2次です。これを段階と思わず、一緒に考えている人が多いので『備えは大変』という認識になりがちです。どの段階に対する備えなのかを考えた上で、準備を始めてみるのはいかがでしょうか。

0次	1次	2次
普段の外出のときに持ち歩くもの	避難所で1～3日過ごすために必要なもの	長期の避難生活を送るために必要なもの
外出先から安全な場所へ移動する際の備え 水、飴などのお菓子、ティッシュ、予備の眼鏡、携帯充電器 など	自宅や勤務先に準備しておき、避難所に持っていける備え 水、簡単な食料、着替え、常備薬、歯ブラシ、簡易寝具 など	ライフラインが整うまで生活するための備え 水、レトルトなどの1週間分の食料、日用品、カセットコンロ など

防災グッズを「着る」という発想 ～防災ベスト～

今回紹介するのは、1次の備え『防災ベスト』です。お店やインターネットで防災リュックなども多く販売されていますが、防災ベストだとポケットに物を分けて入れるため、荷重が分散され、防災リュックを背負うよりも軽く感じられるというメリットがあります。

ベストを選ぶときは…

釣り用ベストは釣具店で3,000円から、カメラマン用ベストは5,000円台から、店舗やインターネットでは1,000円台から購入できます。ポケットに物を詰めるので、ふだんよりも1～2サイズ大きいものを選びましょう。



食料品・衣類



保健・衛生品



緊急品

