

(1) 備蓄

地震などの災害に対する日頃からの備えとして、避難しなければならないときに持ち出す非常持ち出し品や、数日間を自足できるようにするための備蓄品が各行政機関により紹介されていますが、これらの備えは、武力攻撃やテロなどが発生し避難をしなければならないなどの場合においても大いに役立つものと考えられます。家族全員で備えましょう。

標準的な対応用品

非常持ち出し品

- 携帯用飲料水
- 食品(カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど)
- 貴重品(預金通帳、印鑑、現金など)
- パスポートや運転免許証
- 緊急用品
- ヘルメット、防災すきん
- 軍手(厚手の手袋)
- 懐中電灯
- 衣類(セーター、ジャンパー類)
- 下着
- 毛布
- 携帯ラジオ・予備電池
- マッチ、ろうそく(水にぬれないようにビニールでくるむ)
- 使い捨てカイロ
- ウエットティッシュ
- 筆記用具(ノート、えんぴつ)



- 小さな子どもがいる家庭は
- ミルク
 - 紙おむつ
 - ほ乳びん



さらに、新聞紙や大きなゴミ袋は、防寒や防水に役立ちますので、備えておくとよいでしょう。

緊急用品として、外傷に対応できる各種用品、常備薬などを備えておく。

数日間を自足できるようにするための備蓄品(3日分が目安)

普段使っている物と同じ物を用意しておくと便利です。

- 飲料水 9リットル(3リットル×3日分)
- ご飯(アルファ米*) 4~5食分
- ビスケット 1~2箱
- 板チョコ 2~3枚
- 缶詰 2~3缶
- 下着 2~3組
- 衣類 スウェット上下、セーター、フリースなど



*アルファ米…一度炊いた米を乾燥させたもので、お湯や水を注ぐだけで食べられ、非常食としても活用できる。

攻撃の手段として化学剤、生物剤、核物質が用いられた場合には、皮膚の露出を極力抑えるために、手袋、帽子、ゴーグル、雨ガッパ等を着用するとともに、マスクや折りたたんだハンカチ・タオル等を口及び鼻にあてて避難することが必要となる場合がありますので、これらについても備えておくことが大切です。

(2) 訓練への参加など

国民保護法に基づき、国や地方公共団体などは避難や救援などの国民保護に関する訓練を実施しております。みなさんに、この冊子を十分に活用していくだくとともに、訓練に参加いただくことにより、武力攻撃やテロなどにおける避難などについて、より理解を深めることができるものと考えております。

今後とも国民保護についてより一層のご理解をいただけますよう、よろしくお願い申し上げます。

訓練についてはこちらをご覧ください。

国民保護ポータルサイト <http://www.kokuminhogo.go.jp>

裏表紙のQRコードをご利用ください。