

災害からあなた自身を守るために（地震編）

知っておきたい 暮らしと災害シリーズ

8 避難グッズと応急手当



非常持出袋 28点セット
（東急ハンズ提供）

1. 持ち出し品の揃え方

グラッ！と来たその一瞬に、いつでも必要最低限の物を持ち出せるよう、日頃から非常持ち出し袋を作っておきましょう。その際、以下のポイントに気をつけましょう。

- ① 家族の人数それぞれの分を用意する。
- ② 避難に支障が出ない重さで作る（目安 男性・・・15kg 以下 女性・・・10kg 以下）。
- ③ いつでも持ち出せる場所に置く。
 良い例 : さっと取り出せて、持って逃げやすい場所（玄関・勝手口・寝室など）。
 悪い例 : 物がたくさんあって、取り出しにくい場所（押入れの奥など）。
- ④ 家族全員が所在を把握しておく。
- ⑤ 中身の点検を定期的にする。
- ⑥ 持ち出し品の機能を確認しておく。
- ⑦ すべてのライフライン(水道、ガス、電気、電話)が停止したことを想定する。
- ⑧ 家族構成によっても中身を考える。

2. 非常持ち出し品

避難するとき、最初に持ち出す最小限の必需品です。

あまり欲張り過ぎないことが大切で、背負いやすいようにリュックサックなどにまとめましょう（表-1参照）。

また避難行動に支障のでないように、重すぎる場合は飲料水などの一部は家の取り出しやすい場所（家の外の倉庫・車のトランク・家の出入り口付近など）に保管することも考えて準備しましょう。

3. 非常備蓄品

災害復旧までの数日間を自活できるように、3日から5日分を準備しておきましょう。

表-2に非常備蓄品を示しますが、あくまでも例示ですので家族構成や非難場所までの距離等を考えて、必要なものがあれば用意しましょう。

4. 防災グッズ

防災グッズは、毎年行われる9月の防災月間行事や阪神・淡路大震災のメモリアルデイを含む1月の行事期間だけではなく、今ではホームセンターや通販・インターネットでいつでも手にいれることが出来るようになりました。防災グッズは衣・食・住・行動・情報・伝達・保健・衛生など多岐にわたって商品化されており、それらは軽量、長期保存、小型化、簡便化など創意工夫されており、数多く市中に出まわっています。表-3にその一部を紹介しますので、わが家に適したものを用意するようにしましょう。店舗が近くにない場合は、通販やネットショップを利用すると良いでしょう。表-4にショップの一覧を紹介しておきます。

表-1 非常持ち出し品

貴重品	<input type="checkbox"/> 現金（公衆電話用に10円硬貨も） <input type="checkbox"/> 預貯金通帳 <input type="checkbox"/> カード類 <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 免許証 <input type="checkbox"/> 権利証書 <input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> 貴金属類 <input type="checkbox"/> 鍵（自宅・車等） <input type="checkbox"/> 住所録のコピー
飲料水・非常食 （調理せずにそのまま食べられるもの）	<input type="checkbox"/> ミネラルウォーター（缶入りやペットボトル） <input type="checkbox"/> 乾パン・クラッカー <input type="checkbox"/> 缶詰（缶切りも） <input type="checkbox"/> 割箸 <input type="checkbox"/> スプーン・フォーク <input type="checkbox"/> 皿・コップ（紙かプラスチック製） 【幼児用に】 <input type="checkbox"/> 離乳食 <input type="checkbox"/> 粉ミルク（哺乳ビンも） 【ペットがいる場合】 <input type="checkbox"/> ペットフード（缶詰など）
応急医薬品 （薬品は温度や湿度が高い所では、変質する場合もあるので、保管場所に注意しましょう。）	<input type="checkbox"/> 絆創膏 <input type="checkbox"/> ガーゼ <input type="checkbox"/> 包帯 <input type="checkbox"/> 三角巾 <input type="checkbox"/> はさみ <input type="checkbox"/> ピンセット <input type="checkbox"/> 刺抜き <input type="checkbox"/> 消毒薬 <input type="checkbox"/> 脱脂綿 <input type="checkbox"/> 傷薬 <input type="checkbox"/> 風邪薬 <input type="checkbox"/> 胃腸薬 <input type="checkbox"/> 鎮痛剤 <input type="checkbox"/> 解熱剤 <input type="checkbox"/> 目薬 【持病のある方は】 <input type="checkbox"/> 常備薬
情報・照明	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 懐中電灯（できれば1人に1つ） <input type="checkbox"/> 予備の乾電池（多めに） <input type="checkbox"/> 携帯電話（充電器も）
生活用品	<input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> ゴーグル <input type="checkbox"/> 軍手・ゴム手袋（厚手のものがよい） <input type="checkbox"/> 雨具（傘・レインコート） <input type="checkbox"/> ホイッスル（居場所や危険を知らせるために） <input type="checkbox"/> 上着類（防寒用） <input type="checkbox"/> 下着類（着替え用） <input type="checkbox"/> タオル・ハンカチ <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> ライター・マッチ <input type="checkbox"/> ナイフ <input type="checkbox"/> ビニール袋 【女性・幼児・お年寄り用に】 <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 紙おむつ 【目・耳の不自由な方は】 <input type="checkbox"/> 眼鏡・コンタクトレンズ（洗浄・保存液も） <input type="checkbox"/> 補聴器

表-2 非常備蓄品

<p>飲料水・非常食 (そのまま食べられるか、簡単な調理で食べられるもの)</p>	<p><input type="checkbox"/> ミネラルウォーター (1人1日3リットルを目安に)</p> <p><input type="checkbox"/> ご飯 (レトルト)・アルファ化米</p> <p><input type="checkbox"/> 乾パン・クラッカー <input type="checkbox"/> 缶詰 (缶切りも)</p> <p><input type="checkbox"/> インスタント食品 (麺類・みそ汁など)</p> <p><input type="checkbox"/> レトルト食品・ドライフーズ (おかず類)</p> <p><input type="checkbox"/> 切り餅 (真空パック) <input type="checkbox"/> 菓子類 (飴・チョコレート等)</p> <p><input type="checkbox"/> 梅干し <input type="checkbox"/> 調味料</p> <p>【幼児用に】<input type="checkbox"/> 離乳食 <input type="checkbox"/> 粉ミルク (哺乳ビンも)</p> <p>【お年寄り・病人用に】<input type="checkbox"/> お粥 (レトルト)</p> <p>【ペットがいる場合】<input type="checkbox"/> ペットフード (缶詰など)</p>
<p>生活用品</p>	<p><input type="checkbox"/> 毛布・寝袋 <input type="checkbox"/> 敷物 (ビニールシート・マットなど)</p> <p><input type="checkbox"/> 上着類 (防寒用) <input type="checkbox"/> 下着類 (着替え用)</p> <p><input type="checkbox"/> タオル・ハンカチ <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・ウェットティッシュ</p> <p><input type="checkbox"/> 洗面用具・石鹸類 (ドライシャンプーなど)</p> <p><input type="checkbox"/> 卓上・携帯コンロ (ガスボンベも) <input type="checkbox"/> 固形燃料 <input type="checkbox"/> ロウソク</p> <p><input type="checkbox"/> ロープ</p> <p><input type="checkbox"/> 鍋 <input type="checkbox"/> やかん <input type="checkbox"/> バケツ・ポリタンク</p> <p><input type="checkbox"/> 簡易・携帯トイレ <input type="checkbox"/> トイレットペーパー</p> <p><input type="checkbox"/> ビニール袋 (なるべく大きめのもの)</p> <p><input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ</p> <p><input type="checkbox"/> 新聞紙 (保温・火種などに)</p> <p><input type="checkbox"/> キッチン用ラップ (止血・食器覆い用)</p> <p><input type="checkbox"/> 布製ガムテープ (荷物の整理・止血・ガラス等の補修)</p> <p><input type="checkbox"/> さらし (包帯・おしめ・手ぬぐい・ロープ・風呂敷などの代用)</p> <p><input type="checkbox"/> 地図 <input type="checkbox"/> 筆記用具 (マジックなど)</p> <p><input type="checkbox"/> 裁縫セット</p> <p><input type="checkbox"/> バール・スコップなどの工具 (救助用)</p> <p>【女性・幼児・お年寄り用に】<input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> おんぶひも</p>
<p>生活用水</p>	<p><input type="checkbox"/> 風呂の水は、つぎに入るまで栓を抜かずに蓋をしておく。</p> <p><input type="checkbox"/> 寝る前には、やかんやポットに水を入れておく。</p>

表—3 防災グッズ（その1）

（情報提供：東急ハンズ）

グッズ名	写真	説明	参考価格 (円税込み)
備蓄食品		<p>緊急避難時でも普段の食生活に近いバラエティに富んだ食事ができるように考え出された備蓄食料セット</p> <p>【仕様】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ サイズ（約）：幅 33×奥 27×高 20cm ・ 重量（約）：4.7kg ・ 賞味期限（飲食品）：5年間（製造日より） 	9,240
	<p>【セット内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆災害備蓄用パン：（黒まめ・オレンジ・プチヴェール）×各2缶（各100g） 長期保存にこだわったソフトなパンです。やわらかいまま5年間の保存が可能。1缶2個入り。 ◆ミニクラッカー（75g）・カンパン（100g）・ミルクビスケット（75g）×各2缶：5年間保存可能な簡易食料です。避難時にサッと食べられます。 ◆白米（梅鰹ふりかけ付き）・えびピラフ・しそわかめ・五目・大豆ひじき・ドライカレー×各1個：炊きたてのご飯を急速乾燥させたものです。お湯を注いで、15～20分でふんわりご飯ができます。水の場合は60～70分。 ◆富士ミネラルウォーター（500ml）×2本：災害時に1番必要な飲料水です。 ◆クイックボイルセット：災害時に安全・安心にお使いいただける熱源セットです。固形燃料は中の燃料がなくなるまで何度でも使えます。（燃料時間：2時間）ディアルヒート×3缶、マグカップ（220cc）、五徳、軍手、消火用キャップ 		
非常食①		<p>非常時、救援体勢が整うまでの3日間を自力でしのげるサバイバル・キット</p> <p>【仕様】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ サイズ（約）：幅 16×奥 28×高 6.5cm ・ 重量（約）：1.6kg ・ セット内容：非常用食品×1袋（9ブロック）、飲料水×6パック（1パック125cc） ・ ブランケット×1（135×200cm） ・ 賞味期限：製造日より5年間 原産国：アメリカ 	3,129
	<p>【セット内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆非常用食品×1袋：1食分に相当する1ブロック（400kcal）が、9ブロック入っています。咀嚼しやすいクッキータイプ。 ※成分：小麦粉、グラニュー糖、コーンスターチ、コーンシロップ、香料、膨張剤、着色料（カラメル、赤40、黄4）、酸化防止剤 ◆飲料水×6パック：125ccのパックが6ヶ入っています。-40℃～110℃の温度差にも耐える真空パック。保管や携帯に便利。完全浄化・殺菌加工が施されている。 ◆ブランケット：大人を包み込むことができる135×210cmの、耐熱・防水加工が施されたアルミ蒸着シート。※食品と飲料水は、製造後5年間の品質保証付き。 		





表—3 防災グッズ (その2)

(情報提供: 東急ハンズ)

グッズ名	画像	説明	参考価格 (円税込み)
非常食②		<p>火も水も使わずに温かい食事が食べられる非常食。</p> <p>【仕様】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ サイズ (約): 幅 22×奥 8.5×高 29.5cm ・ 重量 (約): 600g ・ セット内容: 白いごはん 200g×1 個、ビーフカレー180g×1 袋、外袋・発熱剤・発熱溶液・レンジ・紙ナプキン×各1 個 ・ 賞味期間: 製造後より2年6ヶ月 	882
	<p>【特長】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆非常時での1食分の適量や味付け、食べやすさに配慮した食品。 ◆容器を食器としても利用可能。 ◆食器や使い捨ての紙皿などを用意する必要はない。 <p>※ (レンジ、紙ナプキンがセット。)</p>		
オフィス 防災用品		<p>発災後の初日1日を生きる! オフィスでの常備に最適な、防災用品をA4サイズの箱に凝縮してパッケージしたキット。</p> <p>【仕様】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ サイズ (約): 幅 8.5×奥 24.0×高 31.0cm ・ 重量 (約): 2kg ・ 素材: ダンボールカラー: ベージュ ・ 消費期限: 4年 ・ 原産国: 日本 	6,825
	<p>【セット内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 食料 (えびピラフ×1 袋、しそわかめご飯×1 袋、2本入りプレーン・クッキー×1 袋) ・ 飲料水 (500ml ペットボトル×2 本) ・ 簡易トイレ×2 袋 (ビニール製の便袋と高速吸水凝固シートが接着一体化。) ・ 高性能マスク・ブランケット (軽量なアルミシート。) <p>※非常用ロープとしても使用でき、遭難時には光を反射して居場所を知らせる役割もある。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ペーパー歯みがき×2 枚 ・ 軍手×1 組 ・ 携帯型ライト (30分発光×1 本、12時間発光×1 本) ・ ホイッスル×1 個 ・ お手拭きナプキン×4 個 (水を加えてもどします) ・ 加熱袋×1、発熱剤×2 個。(水を加えて食材を温めることができる) ・ 紐付きのビニール製の袋。(ナップザックのように背負える) ・ ステッカー (箱などに貼って使えるネームタグなど) 		
家具固定 器具①		<p>地震対策用のつっぱり棒。</p> <p>【仕様】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ サイズ (約): [Sタイプ]家具と天井の間の寸法 20cm~25cm ・ [上部固定板] 幅 5.1×20.1cm、[下部固定板] 幅 6×25.2cm ・ 素材: アルミ、鉄、ABS樹脂、ウレタン、ゴム ・ 入数: 1本 ・ 耐圧: 900kg ・ 原産国: 日本 	2,415

表—3 防災グッズ（その3）

（情報提供：東急ハンズ）

グッズ名	画像	説明	参考価格 (円税込み)
家具固定器具②		<p>取り付けカンタン。家具の上においてハンドルを回すだけ。</p> <p>【仕様】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ サイズ（約）：(家具と天井の間の寸法)10cm～20cm、(家具・天井への設置面)6×25cm ・ 素材：アルミ、鉄、ABS樹脂、ウレタン ・ 入数：1本 ・ 原産国：日本 	3,980
家具固定器具②		<p>つっぱり棒の原理を利用した家具転倒防止具。ネジ・クギ不要で、簡単取付け。</p> <p>【仕様】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 重量（約）：720g ・ 素材：鉄、ポリプロピレン、発泡ポリエチレン ・ カラー：アイボリー ・ 入数：1本 ・ 耐圧（約）：1500kg（2本使用時） ・ 原産国：日本 	2,725
トイレ		<p>災害時には、断水や配水管の損傷などでトイレが使用できなくなることが考えられます。トイレクイックポンは水を使わず、便器にセットして簡単に使用するタイプ</p> <p>【特長】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 立体型で便器内部や水に接触しにくいのでたいへん衛生的。 ・ バンデッジシートは成人の小便と大便の同時使用が可能な容量。 ・ 処理は、取り外して約20秒で完了。セットされた紐で密閉するだけ。 ・ 排泄物を固形化し、袋詰にして可燃物ゴミとして処理できます。 ・ 地震災害、トイレ故障、介護用、アウトドア用にも。 	4,725
停電灯		<p>通常時はコンセントからの電力で充電し、停電時に自動でパッと点灯する。</p> <p>【仕様】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ サイズ（約）：幅5.8×奥3.2×高8.7cm ・ 重量（約）：80g ・ 素材：ABS樹脂 ・ 電源：AC100V 50/60Hz 使用電池：Ni-MH電池 1.2V120mA/h 	1,980

表—3 防災グッズ（その4）

（情報提供：東急ハンズ）

グッズ名	画像	説明	参考価格 (円税込み)
多機能ライト		<p>【機能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ LED ライト・スリム型蛍光灯 ・ AM/FM ラジオ・サイレン ・ イヤホンジャック・ダイナモハンドル ・ 太陽電池・携帯電話充電（接続ケーブル使用） <p>【仕様】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ サイズ（約）：径 7.1×長 34cm ・ 重量（約）：650g ・ 素材：ABS 樹脂 	7,350
多機能ラジオ		<p>【機能】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ LED ライト ・ 手回し発電 ・ AM/FM ラジオ ・ 携帯充電機能 ・ サイレン（防犯ブザー） <p>【仕様】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ サイズ（約）：幅 12.6×奥 4.3×高 5.2cm ・ 重量（約）：125g ・ 素材：樹脂 ・ LED ライト（白・点滅式） 	3,990
コンパクト肌着セット		<p>肌着上下、靴下、タオルを文庫本より小さいサイズに圧縮加工。男性用と女性用がある。</p> <p>【仕様】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ サイズ（約）：[肌着] フリー ・ [パッケージ] 10×14×2.8cm ・ 素材：綿 100%（靴下のみ綿混紡） ・ セット内容：T シャツ、ブリーフ、靴下、タオル各 1 点 ・ 原産国：日本 	2,625
ガラス飛散防止		<p>地震や台風によるガラスの飛散防止。フィルムは透明。</p> <p>【特長】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 災害時の飛散防止。 ・ 防犯としても使用可能。 ・ 室内や棚内を紫外線から守る UV カット機能つき。(99%以上カット) <p>【仕様】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ サイズ（約）：厚さ 0.08mm×幅 96cm×長さ 180cm ・ 原産国：日本 	2,625

表—3 防災グッズ（その5）

（情報提供：東急ハンズ）

グッズ名	画像	説明	参考価格 (円税込み)
消火器		<p>【特長】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 消火薬剤にお酢と食品原料を使用 で環境と人に優しい。 ◆ 住宅での様々な火災の初期消火 に適応。 ◆ 住まいに調和したカラーバリエー ションとコンパクトデザイン によるインテリア感覚で設置。 ◆ 火災薬剤は中性なので使用後の 清掃も安心で簡単。 ◆ 住宅防火安心マーク付き。 	8,800
	<p>【仕様】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サイズ（約）：幅 15×奥 7.5×高 38cm 放射距離：4～6m 放射時間（約）：12 秒 火災、天ぷら油火災、ストーブ火災、電気火災 に期限終了年が表記) 	<ul style="list-style-type: none"> ・重量（約）：2.2kg ・薬剤容量（約）：1.18kg ・使用温度範囲：-20～40℃ ・適応火災：普通火 災、天ぷら油火災、ストーブ火災、電気火災 ・カラー：シルバー ・使用期限（約）：5 年（箱 	
		<p>投げるだけで初期消火ができる消 火剤です。災害時の逃げ道確保や幼 児・高齢者しかいない時などに最適 です。（てんぷら火災用パック付き）</p> <p>【特長】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 訓練不要！簡単な使用方法。 ◆ 日本消防検定協会の“NS マーク” 取得。 ◆ 軽いので災害時に持ったまま非難 可能。 ◆ 人体・環境に無害。 ◆ 消火能力は水の 10 倍。 ◆ 部屋の雰囲気乱さない壁面設置 用カバー。 	5,980
<p>【仕様】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サイズ（約）：幅 15×奥 7.5×高 38cm ・重量（約）：735 g ・消火剤容量（約）：510cc 付属品：取扱説明書、保護カバー ・品質保証期間：5 年間（カバーに期限を印字） ・原産国：日本 			
ヘルメット		<p>【特長】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ 業界初、折りたためるヘルメット。 ◆ ワンタッチでヘルメットに早変 わり。 ◆ 携帯性に優れ、常時カバンの中 に収納可能。 ◆ エンジニア・工事 の方にも最適です。 ◆ 備蓄能力は通 常のヘルメット 4 倍。 ◆ シールは反 射材を使用。 ◆ 厚生労働省保護帽企 画「飛来・落下物用」合格品 	5,250
	<p>【仕様】 サイズ（約）：（立体時）幅 24×奥 18×高 32cm</p> <ul style="list-style-type: none"> ・重量（約）：335g ・素材：ポリプ ロピレン樹脂 ・カラー：ブラック ・仕様：ワンタッチ式あご紐 ・原産国：日本 ・2007 年 G マークデザイン <p>※厚生労働省保護帽企画：飛来・落下物用合格</p>		

表-4 メーカー・店舗・ネットショップ一覧

メーカー・店舗・ネットショップなど	問合せ先
東急ハンズ	http://www.tokyu-hands.co.jp 東急ハンズ心齋橋店 電話：06-6243-3111(代) 東急ハンズ三宮店 電話：078-321-6161(代)
ハンズネット（東急ハンズネットショップ）	http://www.hands-net.jp
(財)大阪市消防振興協会	http://www.ossk.or.jp/goods/guide01.html TEL 06-6459-1452 FAX 06-6459-1458
My 防災 防災ネット館（株式会社シナジー・インターナショナル）	http://www.mybousai.net/ TEL 03-3495-5860 FAX 03-3495-5830




5. 災害時の応急手当

万一災害が起こったとき、自分や家族だけでなく、負傷した人の生命を救うため、正しい知識と技術、そして実行する勇気が必要です。




<救助者が守るべき基本>

- ① 傷病の状態の悪化を防ぐ ② 医薬品は、原則として使用しない ③ 医師に引き継ぐまでの応急手当にとどめる ④ 生死の判定をしない




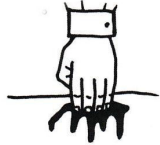
(1) 呼吸が止まっていたら（手順は①→②→③）

人工呼吸（マウス・トゥ・マウス）			
① 患者の頭をうしろにそらせて、のどを開かせ、鼻をつまんでふさぐ。		② 口を大きく開いて、患者の口をおおい、胸部を横目に見ながら、静かに息を吹き込む。	
③ 胸がわずかに動いたら口を離し、胸が沈むのを見ながら、患者の口に身を近づけ、はき出す息を確認する（大人は5秒に1回、幼児は4秒に1回、乳児は3秒に1回のテンポで行う）。			

(2) 体を強く打っていたら



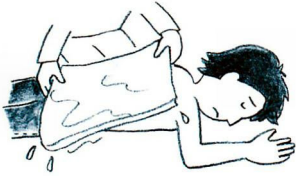

打撲の手当て			
手足の打撲傷 打撲したところを、心臓より高くしながら冷やす。		胸部の打撲傷 しっかりした支えに寄りかからせ、胸を冷やす。	
腹部の打撲傷 水平に寝かせて両膝を立てさせ、膝の裏に毛布などを挟んで支える。			

(3) 出血していたら (手順は①→②)

圧迫止血法 (軽度出血のとき)			
① 滅菌ガーゼをあてて圧迫する。		② 包帯を少し強めに巻く。	
圧迫止血法 (大量出血のとき)			
① 出血しているところに直接手をあてて圧迫する。		② 止血できなければ、出血しているところに直接指を挿入して動脈を圧迫する。	

(4) やけどしていたら

まず、冷やすことが先決。ケースに合わせた応急措置をし、医療機関へ。

やけどの手当て			
水で冷やす。ただし、流水では刺激が強い場合、やけどをしたところに直接水圧がかからないように洗面器などに浸す。		服が燃えるやけどの場合は、着衣のままの状態の水をゆっくりかける。	
広範囲でやけどした場合はホースやバケツで水をかけるか、水につけた清潔なシーツなどでやけどしたところを冷やす。		子供が広範囲でやけどした場合、寒い季節以外であれば浴槽の水で冷やす。	

参考文献・ホームページ

- 1) 「災害に対して備えていますか? (非常持ち出し品・非常備蓄品)」: 神戸市
<http://kikikanri.city.kobe.lg.jp/index.html#bosaipage>
- 2) 「東南海・南海地震と津波に備える」: 神戸市危機管理室 神戸市地震減災ガイド
http://www.city.kobe.lg.jp/safety/prevention/preparation/guide/index_01.html
- 3) 「家族みんなの 防災ハンドブック」保存版より (平成18年3月): 関西電力

●お問い合わせ

NPO法人 自然災害・地域防災対策支援センター（NAP）

<http://www.hi-net.zaq.ne.jp/nap-support/>

大阪事務所：〒573-1127 枚方市上島町4-8-602

TEL：090-4764-5557 / FAX：072-850-7358

E-mail：nap-kinoshita@nifty.com

神戸事務所：〒653-0862 神戸市長田区西山町2-2-3

TEL：090-2350-7588 / FAX：078-641-2396

E-mail：nap-kobe@hi-net.zaq.ne.jp

本書は予告なく変更することがありますので、あらかじめご了承ください。（非売品）

Copyright (C) 2009 NAP All Rights Reserved.