

# あわてないリスト2

2020年1月  
市政報告臨時号  
藤村ゆかりの会

グラッと来る前に編

全部にチェックした人には心に少しだけ余裕ができるあんしんシート。

## あんしんおかいものリスト

- 水 ……一人1日3ℓ。3日分で何本？
- レトルト食品 ……お気に入りを一つつけておこう。
- 缶詰 ……肉・魚・小豆・フルーツなど。
- お菓子 ……ちょっとお菓子があると落ち着きます。
- 虫歯予防ガム ……毎回歯が磨けるとは限らない。
- カセットコンロ ……ボンベも忘れずに買い置き。
- 栄養補助食品 ……長期避難では栄養が偏ることも。
- 食品用ラップ ……洗い物を少なくしたり便利です。
- 歯ブラシ ……マウスウォッシュもとても有効です。
- 簡易トイレ ……やっぱり安心できるでしょ？
- トイレットペーパー ……いつも多めに常備。
- ビニール袋 ……破れにくい丈夫なものが便利。
- 除菌用ウェットティッシュ
- 絆創膏・消毒薬 ……傷を悪化させない。
- マスク ……瓦礫のホコリ、煙、ウイルスや臭い対策。
- 携帯電話予備バッテリー ……停電時に。
- 使い捨てカイロ ……寒い時期の停電に備えて常備。

※避難時に必要なものは前回2019年台風19号の後に発行した「あわてないリスト」をご覧ください。



## まくらもとにもあんしん

- 靴 ……大きな地震の場合、ガラスの破片や危険物の上を歩いておかなければなりません。阪神淡路大震災の時に裸足で歩いて怪我をした人が多かったそうです。さっと履けるものが理想。サンダルやスリッパは危険です。
- 笛 ……助けを呼ぶときに声よりも確実に届きます。
- 現金 ……10円玉や100円玉とお札も少し。
- 車や家の予備の鍵 ……意外と探す物No. 1
- 健康保険証 ……コピーを取っておくといいですね。
- 常備薬 ……いつもの薬を必要な分だけ。
- 身分証明書 ……免許証や健康保険証でOK。
- 懐中電灯 ……夜の地震なら停電になるかも。
- 家族の写真 ……はぐれてしまった時に。
- 私カード ※裏面をコピーしてお使いください。

## いつでもどこでも

- ガソリンは半分になったら入れる。  
東北大震災の時には流通が止まり、町中のガソリンスタンドに長蛇の列ができました。いつも半分以下にならないようにこまめに給油しておく習慣を。
- 近所の避難先を子供に覚えさせる  
いつでもどこで地震が来ても良いように、「我が家の避難場所はどこ？」と聞かれて子供が言えるようにしておくことも大切です。実際に歩いて行ってみることはもっと大切。
- 近所の人と地震を話題にしてみる  
ご近所に足の悪い方や一人暮らしの方などはいませんか？おんぶして避難してくれる元気な人はいませんか？

大きな地震の場合は流通も止まり、スーパーやコンビニから品物がなくなり、長期間の不便を覚悟しなければなりません。大きな被害があった被災地に学び、伝えてもらった事で出来る準備はたくさんあります。大きな地震は必ずくると思ってしっかり準備しておけば、地震がきたらどうしようと言う心配事が少し軽くなるかもしれません。周りの友人や支援者の方と一緒に作ったこのリストをきっかけにさせていただけたら幸いです。 茅ヶ崎市議会議員 藤村ゆかり