

も **し** **も** のために **い** **つ** **も** から

非常持ち出し品を準備しよう

「非常持ち出し品」は、避難するときにはまず持ち出すべきものです。日頃から自分が生活するうえで必要なもの、災害発生時に必要になるものをリュックに入れて、寝室や玄関など持ち出しやすい場所に置いておきましょう。日常の小さな備えが非常時の大きな支えとなります。

日常生活雑貨

災害直後は生活雑貨もすぐには手に入りません。普段使っている消耗品は非常時も必ず使います。皆さんが日常使うものを意識して用意し、避難生活で困らないようにしましょう。



上靴

避難所は基本的に土足禁止です。スリッパなどが常備されている施設もありますが、避難所での生活が長期化する可能性もありますので、履きなれた靴を上靴として準備しておきましょう。

また、上靴は感染症対策や防寒などにおいても重要な役割を果たします。



預金通帳・印鑑

被災後の手続きや支援を受ける際に通帳・印鑑が必要になることがあります。置き場所を決めておくなどし、非常時にすぐに持ち出せるようにしましょう。



マスク・消毒液・体温計

マスクなどの感染症対策物品は避難所においても不足しています。各々がご用意できる量をなるべく持参いただくようお願いします。



普段から少し多めに購入しよう

ローリングストック 日常備蓄

家庭での備蓄品については、これまで被災後の「3日間分」が必要といわれてきましたが、昨今の国内での大規模災害を受けて現在は「1週間分」が必要といわれています。

「1週間分」といわれると保管スペースの確保や消費期限の管理が大変……と諦めてしまう方も多いのではないのでしょうか。

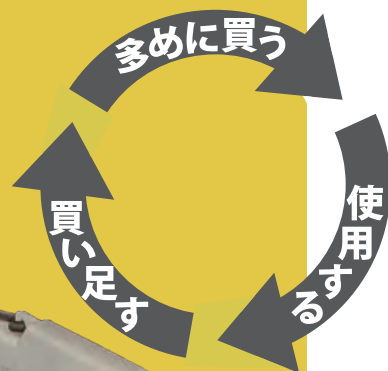
そのような方は、日頃利用している食料品や生活必需品を少し多めに購入しておく「日常備蓄」を始めてみませんか？

日常備蓄とは

ローリングストックといわれる手法を使った備蓄の方法です。

これまでの備蓄のような乾パンや災害用非常食などといった普段使わないものや期限の長いものを用意するといった特別な準備ではなく、普段購入するものを多めに買って置き、ストックされたもののうち古いものから順に日常生活で使い、使った分を買い足すことで、無理のない備蓄ができます。

また、日常備蓄は、消費期限の長いものに限る必要がないので、様々な種類のもを備えておくことができるようになります。



非常持ち出し品 最低限の品

食料品・飲料水	健康保険証の写し
上靴	預金通帳・印鑑
上着・下着	懐中電灯
救急医療品	モバイルバッテリー
ラジオ（乾電池）	現金
ライター	歯ブラシ
マスク	日常生活雑貨

各世帯が抱える環境にあわせ、一人ひとりが必要になると考えられるものを準備しましょう。



食料品・飲料水

最低3日分、備蓄としては在宅避難に備えて、1週間分用意するのが望ましいとされています。



避難生活中にケガや体調をくずしたとき、医療機関の受診や医薬品の供給がスムーズになるほか、カルテなどが失われた際の診察に非常に役立ちます。

健康保険証の写し・お薬手帳

ラジオ



災害発生時、情報収集手段として重要な役割を担うのがラジオ。放電を防ぐため、乾電池は外して一緒に入れるようにしましょう。