

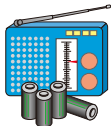
備蓄品・非常持ち出し品

避難するときに最初に持ち出すのが「非常持ち出し品」。両手が使えるリュックタイプの袋などにまとめておきましょう。自分や家族の状況に応じて、優先順位を決めて必要なものを準備しましょう。災害直後から混雑が収まるまでの数日間、自給自足するための物資が「備蓄品」です。以下は一例です。とくに非常持ち出し品は、持って逃げられる量にしましょう。(男性15kg 女性10kgが目安)

非常持ち出し品

事前に準備できているか、チェック☑しましょう。

携帯ラジオ



- ラジオ
- 電池(多めに用意)

救急医療品

- 傷薬
- 風邪薬
- 鎮痛薬
- 胃腸薬
- 持病の薬
- お薬手帳

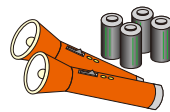


貴重品

- 現金(小銭を含む ※公衆電話用に100円・10円硬貨)
- 印鑑
- 免許証
- 車や自宅の鍵
- 眼鏡、コンタクトレンズなど
- 健康保険証
- 預金通帳
- 権利証書
- 母子健康手帳



懐中電灯



- 懐中電灯(出来れば一人にひとつ)
- 電池(多めに用意)

感染症対策

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計



子供がいる家庭

- 子供用紙オムツ
- お尻ふき
- ネットライト
- 抱っこひも
- ミルク(キューブタイプ)



- 哺乳瓶
- 離乳食
- 子供の靴

女性の備え

- 生理用品
- おりものシート
- サニタリーショーツ
- 中身の見えないごみ袋
- 防犯ブザー/ホイッスル



高齢者がいる家庭

- 大人用紙パンツ
- 杖
- 補聴器
- 入れ歯
- 入れ歯用洗浄剤
- 吸水パッド



非常食品

火を通さずに食べられるもの、食器など



- 非常用食品
- 缶切り
- 紙皿
- 飲料水
- 紙コップ

その他



- 衣類(下着・上着など)
- ヘルメット
- タオル
- マッチ、ライター
- ラップフィルム(止血や食器にかぶせて使う)
- ハザードマップ(本書)
- 防寒具(時季による)
- ビニール袋

- 上靴またはスリッパ
- 手袋(軍手)
- 携帯電話・スマートフォンなど(充電器も)
- 筆記用具(メモ帳、ペン)
- トイレットペーパー、ティッシュペーパーなど
- レジャーシート
- 給水袋
- 簡易トイレ

備蓄品

災害復旧までの数日間(最低3日)を生活できるようにチェック☑しましょう。

飲料水



- 飲料水としてペットボトルや缶入りのミネラルウォーター(1人1日3リットルを目安に)
- 貯水したポリタンクなど

非常食品



- お米(アルファ米など)
- 缶詰・レトルト食品
- ドライフーズ・チョコレート・アメ(菓子類など)

燃料



- 卓上コンロ
- ガスボンベ
- 固形燃料
- ポータブルストーブ

その他



- 生活用水(風呂・洗濯機などに貯水)
- 毛布・寝袋・洗面用具・ドライシャンプーなど
- 調理器具(なべ・やかんなど)
- バケツ・各種アウトドア用品など
- 使い捨てカイロ

定期的に点検を!

いざというときに支障がないように食品類の賞味期限や持出用品の状態を定期的に点検しましょう。

お手軽防災のススメ

ローリングストック はじめよう!

ローリングストックとは、普段使う食料や日用品を、もしもの場合に備えて多めに買って置き、古くなったものから日々の生活の中で使い、使った分を買い足すことで常に新しいものを保存しておくという、新しい災害用備蓄の考え方です。「災害に備えなきゃいけないのはわかってるけど、何をすれば…」とお考えのあなた。まずはローリングストックで、簡単・手軽に防災、はじめてみませんか。

誰でも簡単! 手軽に3ステップ! ローリングストック

