

# 非常持ち出し品・備蓄品の準備

避難先へ避難する時の「非常持ち出し品」や、自宅で避難生活をおくる時の「備蓄品」など、下記のリストを参考に状況に応じた準備をしましょう。普段から食べ慣れた食料や使い慣れた日用品があると、避難先でも安心できます。

どんな災害時に、どこに避難するのかわかるように、必要な物は異なります！



## 非常持ち出し品 自分にとって必要最小限のものを家族それぞれが用意

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> 飲料水               | <input type="checkbox"/> 着替え (体温調節できるもの) | <input type="checkbox"/> タオル類  |
| <input type="checkbox"/> 非常食 (未調理で食べられるもの) | <input type="checkbox"/> 持病の薬 (お薬手帳写し含む) | <input type="checkbox"/> 乾電池   |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯・ヘッドライト       | <input type="checkbox"/> 雨具 (レインコートなど)   | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ   |
| <input type="checkbox"/> 防災ラジオ (小型・多機能型)   | <input type="checkbox"/> ふえ・ホイッスル        | <input type="checkbox"/> 救急セット   |
| <input type="checkbox"/> 防災ずきん・ヘルメット       | <input type="checkbox"/> 筆記用具            | <div style="border: 1px solid red; padding: 5px;"> <p>● 感染症対策</p> <p><input type="checkbox"/> 使い捨てマスク</p> <p><input type="checkbox"/> 体温計</p> <p><input type="checkbox"/> 除菌シート</p> </div> |
| <input type="checkbox"/> 貴重品 (通帳や保険証の写し)   | <input type="checkbox"/> スリッパ (避難場所用)    |  |
| <input type="checkbox"/> 現金 (公衆電話用に小銭も)    | <input type="checkbox"/> ポリ袋・レジ袋         |  |
| <input type="checkbox"/> 軍手                | <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー       |  |



## 備蓄品 復旧までの最低3日~1週間分を目安に、家族分を準備

- |   |   |
|---|---|
| <p>● 食料品など</p> <p><input type="checkbox"/> 飲料水 (一人・1日:3リットル目安)</p>  | <p><input type="checkbox"/> 食料 (お米、アルファ化米、カップ麺、缶詰、レトルト食品など)</p> <p><input type="checkbox"/> 使い捨て食器 (コップ・皿など)</p> <p><input type="checkbox"/> ラップ・アルミホイル</p>   |
| <p>● 生活用品</p> <p><input type="checkbox"/> 燃料 (カセットガスなど)</p> <p><input type="checkbox"/> ランタン (火を使わないもの)</p> | <p><input type="checkbox"/> 各種予備 (乾電池など)</p> <p><input type="checkbox"/> 毛布・タオルケット</p> <p><input type="checkbox"/> タオル類 (バスタオルなど)</p> <p><input type="checkbox"/> 着替え (上着、下着など)</p> <p><input type="checkbox"/> テント・タープなど</p> <p><input type="checkbox"/> ゴミ袋・ポリ袋</p> |
| <p>● 衛生用品</p> <p><input type="checkbox"/> 水のいらないシャンプー</p> <p><input type="checkbox"/> 歯磨きセット (洗口液なども)</p>   | <p><input type="checkbox"/> ウェットティッシュ</p> <p><input type="checkbox"/> トイレットペーパー</p> <p><input type="checkbox"/> 使い捨てマスク</p> <p><input type="checkbox"/> 簡易トイレ (一人・1日:5回目安)</p> <p><input type="checkbox"/> 常備薬</p> <p><input type="checkbox"/> アルコール消毒液</p>           |

乳幼児や高齢者、介護を必要とする方など、家族構成や家庭事情に応じて必要なもの

### 乳幼児・幼児



- ベビーフード
- 粉ミルク・液体ミルク
- ほ乳びん
- おしりふき
- おむつ
- 母子健康手帳

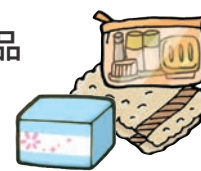
### 高齢者・要介護者

- 入れ歯
- 介護食
- 大人用おむつ
- 障害者手帳
- 常備薬
- 介護保険証



### 女性用に準備

- 生理用品
- スキンケア用品
- 防犯ブザー
- ポンチョ



## ローリングストックの実践で日常的に備蓄品を更新

食料や日用品を少し多めに買い置きし、食べた(使った)分だけ買い足し、備蓄をする方法をローリングストックといいます。

食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品なども非常食として扱えます。

