

非常持ち出し品と備蓄品を準備しましょう!

もしもの災害時でも、すぐに避難できるよう非常持ち出し品を準備しておきましょう。

自分にとって必要なものや家族がいる場合は1人分ずつの用意があると安心です。

両手が使えるリュックなどを使い、玄関や寝室などに置いておけば、いつでも持ち出すことができます。

日ごろの
備えは
こちら



非常時の持ち出し品 (すぐに持ち出せるように、リュックなどにまとめておきましょう)

- 貴重品
 - 現金 キャッシュカード 預金通帳 印鑑 免許証
 - 健康保険証 マイナンバーカード
- 非常食
 - 飲料水(ペットボトル) 栄養補助食品 菓子類
- 応急医薬品
 - お薬手帳 持病薬 常備薬(風邪薬・傷薬など) ※感染対策用に必ず!
 - ばんそうこう 消毒薬 マスク 除菌シート 体温計
- 生活用品
 - 衣類 防寒着 雨具 タオル ティッシュ(ウェット) 運動靴 軍手
 - 帽子または防災頭巾 ビニール袋 生理用品 ラップフィルム
- その他
 - 携帯ラジオ 携帯電話 充電器 懐中電灯 ホイッスル
 - 電池 筆記用具 眼鏡 思い出の品



備蓄品 (3日以上 の 備蓄 を 心 掛 け ま し ょ う)

- 食料・飲料水
 - 飲料水(1人1日3リットル) 缶詰やレトルト食品
 - 栄養補助食品 インスタント食品
- 燃料など
 - 卓上コンロ ガスボンベ 固形燃料
- 生活用品
 - 毛布 寝袋 洗面用具 鍋 やかん バケツ
 - トイレットペーパー 携帯トイレ 使い捨てカイロ
- その他
 - ビニールシート 新聞紙 ろうそく ガムテープ
 - ロープ ポリタンク ライター



赤ちゃんや介護を必要とするお年寄りなどがある場合は、次のようなものも必要です。

赤ちゃんがいる場合

- ミルク、哺乳瓶
- バスタオル
- 消毒剤
- 離乳食、食器
- ガーゼハンカチ
- 紙おむつ
- お尻拭き
- 乳幼児用の薬
- おんぶひも
- 帽子、防寒着
- 母子健康手帳
- 衣類(着替え)

介護を必要とするお年寄りがいる場合

- おかゆなどの食料品(介護食)
 - 衣類(着替え)
 - 障害者手帳、介護保険料など
 - 介護用品
 - 紙おむつ
 - 帽子、防寒着
 - お尻拭き
 - 常備薬
- ※介護の状態などに応じて備えてください

ローリングストック法の実践

日常の食材のストックと災害用の食料品とを分けずに、常に少し多めに一定量の食料品を家に備蓄しておく方法をローリングストック法といいます。ローリングストック法のポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。食料などを一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざというときにも日常生活に近い食生活を送ることが目的です。

