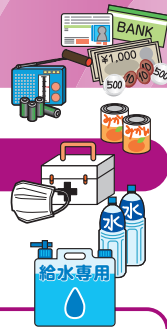


備蓄品および非常時持ち出し品



備蓄品および非常時持ち出し品

避難するときに最初に持ち出すのが「非常時持ち出し品」。災害直後から混乱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。特に「非常時持ち出し品」は、持って逃げられる量にしましょう。

非常時持ち出し品（とっさの場合に持ち出せるように準備しましょう）

- | | | | |
|---|--|--|--|
| ☐ 携帯ラジオ | ☐ 救急用品（ばんそうこう、包帯、常備薬など） | ☐ ライター・マッチ | ☐ 筆記用具（油性マジックを含む） |
| ☐ 懐中電灯・ヘッドライト | ☐ 持病の薬と医療器具 | ☐ 使い捨てカイロ・うちわ | ☐ 洗面用品（タオル、歯磨き用品） |
| ☐ 予備の乾電池 | ☐ マスク・体温計・アルコール消毒液 | ☐ 缶切り・ナイフ | ☐ 下着・靴下 |
| ☐ 携帯電話の充電器・バッテリー | ☐ 現金（公衆電話用の10円玉を含む） | ☐ レジャーシート | ☐ 長袖・長ズボン |
| ☐ 栄養補助食品 | ☐ 防災用ホイッスル | ☐ ヘルメット（頭を守るもの） | ☐ 防寒着・雨具 |
| ☐ アメ・チョコレート | ☐ 防犯ブザー | ☐ 上履き・靴入用のビニール袋 | ☐ アイマスク・耳栓 |
| ☐ 飲料水 | ☐ 軍手 | ☐ 毛布 | |

まとめておきたい大切な物

（ファスナー付ビニールケースに入れておくとう防水にもなります）

- | | |
|--|---------------------------------|
| ☐ マイナンバーカード・保険証 | ☐ 印鑑 |
| ☐ 預金通帳 | ☐ おくすり手帳 |
| ☐ 身分証明書（免許証等） | ☐ 家族の写真 |

memo

備蓄品（少なくとも3日は自力で生活できるように準備しましょう）

- ☐ 食品（レトルト食品、アルファ米、缶詰等）
- ☐ 野菜ジュース
- ☐ 飲料水（一人1日3リットル程度）
- ☐ 給水用ポリタンク
- ☐ ティッシュペーパー・ウェットティッシュ
- ☐ 紙皿・紙コップ・割り箸
- ☐ ビニール袋
- ☐ カセットコンロ・ボンベ
- ☐ ラップフィルム
- ☐ 水のいらないシャンプー
- ☐ 工具セット
- ☐ 簡易トイレ

女性の場合

おりものシート、生理用品

子どもがいる家庭

おもちゃ、お菓子

乳幼児・高齢者がいる家庭

オムツ、液体ミルク、常備薬、おしりふき、離乳食、使い捨て哺乳瓶

ペットがいる家庭

フード、水、トイレ用品（シート、猫砂など）、予備の食器、嗜好品、ケージ、キャリーバック、首輪

ローリングストック

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストックといいます。ローリングストックのポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。また、食料だけでなく、日常使いできる生活用品（ウェットティッシュ、カセットコンロ、カセットボンベ、乾電池、使い捨てカイロなど）にも応用することができます。

1～2
日目

冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用

食パンや野菜等は自然解凍により食べる事も可能。

冷蔵庫に食材を買い置きし、冷凍庫にもご飯や食パン、野菜、冷凍食品等の備蓄を。



氷は溶かして飲料水として活用も可能。

停電時、クーラーボックスや保冷剤等を活用して食材の保存を。



1ヶ月で約15本必要（1日30分使用の場合）。

カセットボンベ1本で約60分使用可能。

停電時等、冷蔵庫の食材や非常食を調理するために必須。



カセットコンロ・ボンベ

3～7
日目

ローリングストックで備蓄した非常食を活用

ローリングストック

定期的（1ヶ月に1、2度）に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。食べながら備えるため、消費期限が短い食品等も非常食として扱えます。



その他備蓄しておくの良いもの

乾麺（ラーメン・パスタ等）
ゆで時間の短いものを。



缶詰

野菜や果物の缶詰で栄養を。



フリーズドライ食品（スープ等）

スープ類は食欲が無い時でも摂取可能。

※上記の日数・組み合わせは一例です。ローリングストック等で1週間分の非常食を蓄えておくより安心です。
※1週間分の飲料水、また生活用水も備えましょう。飲料水は一人1日3リットル×家族分の準備を。

その他のアイデア

乾物
ミネラル・食物繊維の補給を。

漬物
伝統的な保存方法で。

家庭菜園

庭やベランダ等も活用して菜園を。



右のマークは音声コード「Uni-Voice」です。スマートフォンアプリ等で読み取ると、内容を音声で聞くことができます。

