



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)

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

女性の場合 **おりものシート、生理用品**

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

子どもがいる家庭 **おもちゃ、お菓子**

ペットがいる家庭

ペットフード、水、トイレ用品、予備の食器、療法食、薬、ケージ、キャリーバック、首輪

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防水にもなります)

- | | |
|--|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> マイナンバーカード・保険証 | <input type="checkbox"/> 印鑑 |
| <input type="checkbox"/> 預金通帳 | <input type="checkbox"/> おくすり手帳 |
| <input type="checkbox"/> 身分証明書(免許証など) | <input type="checkbox"/> 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)

- | | | |
|---|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食品(レトルト食品、アルファ化米、缶詰など) | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> 水のいないシャンプー |
| <input type="checkbox"/> 野菜ジュース | <input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ・割り箸・使い捨てスプーン | <input type="checkbox"/> 工具セット |
| <input type="checkbox"/> 飲料水(一人1日3リットル程度) | <input type="checkbox"/> ビニール袋 | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ |
| <input type="checkbox"/> 給水用ポリタンク | <input type="checkbox"/> カセットコンロ・ボンベ | |
| <input type="checkbox"/> テープ類(養生テープなど) | <input type="checkbox"/> ラップフィルム | |



ローリングストック法

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。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。

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、冷凍食品などの備蓄を。

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。

カセットボンベ1本で約60分使用可能。1ヶ月で約15本必要(1日30分使用の場合)。



カセットコンロ・ボンベ
停電時等、冷蔵庫の食材や非常食を調理するために必須。

ローリングストック法で備蓄した非常食を活用

その他備蓄しておくの良いもの



乾麺
(ラーメン・ Pastaなど)
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
(スープなど)

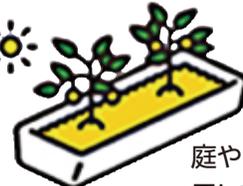
スープ類は食欲が無い時でも摂取可能。

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。

※上記の日数・組み合わせは一例です。ローリングストック法などで1週間分の非常食を蓄えておくことでより安心です。

※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。