

日頃の備え

● 非常持ち出し品

いざというときに備えて、非常持ち出し品を準備しましょう。非常持ち出し品は、リュックサックなどにまとめて、いつでも持ち出せる場所に保管しておきましょう。

非常持ち出し袋

●食料品

- ☐ 飲料水(1人1日3Lを目安)
- ☐ 非常食(缶詰、レトルト食品など)
- ☐ 携帯食(チョコレート、飴など)

●日用品など

- ☐ ポリ袋(ビニール袋)
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 予備電池
- ☐ 携帯電話、スマートフォン(充電器、モバイルバッテリー)
- ☐ めがね
- ☐ コンタクトレンズ(洗浄液含む)
- ☐ 洗面用具(歯ブラシ等)
- ☐ 新聞紙
- ☐ ラップ



●救急・安全対策

- ☐ 常備薬(胃薬、かぜ薬など)
- ☐ 包帯、ガーゼ、絆創膏
- ☐ 傷薬、消毒液
- ☐ 持病のある方の薬
- ☐ ヘルメット、防災ずきん
- ☐ ホイッスル
- ☐ マスク
- ☐ おくすり手帳

●衣類など

- ☐ 下着、上着
- ☐ タオル、毛布
- ☐ 手袋、軍手
- ☐ 寝袋
- ☐ 雨具
- ☐ 携帯スリッパ



子どもがいる家庭の備え

- ☐ ミルク
- ☐ おむつ
- ☐ ほ乳ビン
- ☐ 離乳食
- ☐ お菓子

- ☐ スプーン、フォーク
- ☐ おしりふき
- ☐ 抱っこひも
- ☐ おもちゃ



女性・妊婦の備え

- ☐ 生理用品
- ☐ サニタリーショーツ
- ☐ おりものシート

- ☐ 防犯ブザー/ホイッスル
- ☐ 中身の见えないゴミ袋
- ☐ 母子健康手帳

高齢者・障がい者の備え

- ☐ 大人用紙おむつ
- ☐ 介護食
- ☐ 補聴器
- ☐ 吸水パッド

- ☐ 持病の薬
- ☐ 障がい者手帳
- ☐ 杖
- ☐ 入れ歯、洗浄剤



その他

- ☐ ペット用品(ケージ、リード、ペットフード、トイレ用品)
- ☐ 耳栓
- ☐ アイマスク
- ☐ など

貴重品類

- ☐ 現金(小銭)
- ☐ マイナンバーカード、免許証、パスポートなど(本人確認できるもの)
- ☐ クレジットカード類
- ☐ 健康保険証(資格確認書)
- ☐ 預貯金通帳、印鑑
- ☐ 鍵



● 備蓄品

災害復旧までの数日間(7日間程度)自ら生活できるように準備しておきましょう。被害を受けにくく、非常時でも取り出しやすい場所に保管しておくといいでしょう。

食料

- ☐ 飲料水(1人1日3リットルを目安)
- ☐ 米(缶詰やレトルトのご飯なども便利)
- ☐ 缶詰や菓子類
- ☐ 粉・液体ミルク・離乳食



燃料・日用品など

- ☐ カセットコンロ
- ☐ 予備のガスボンベ
- ☐ 毛布または寝袋
- ☐ ブルーシート
- ☐ なべ、割り箸
- ☐ 衣類
- ☐ 新聞紙
- ☐ 簡易・携帯トイレ
- ☐ 布製ガムテープ
- ☐ キッチン用ラップ
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ ポータブル発電機

ローリングストック(循環備蓄)

備蓄食料、飲料水などの保存期間が切れる前に消費し、その分だけを新たに補充して常に一定量のストックがある状態を保つことを「ローリングストック」といいます。定期的に古い備蓄品から消費することで無駄を出さず、また、いざというときに期限切れで使えなくなることを防ぎます。

