

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 |

非常時持ち出し袋に入れておくことが難しい場合は、コピーをとっておくと安心!



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) | ☐ ラップフィルム | ☐ 工具セット |
| ☐ 野菜ジュース | ☐ 水のいらないシャンプー | ☐ 簡易トイレ |
| ☐ 飲料水(一人1日3リットル程度) | | |
| ☐ 給水用ポタタンク | | |
| ☐ 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 | | |



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。

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。

1ヶ月で約15本必要
(1日30分使用の場合)。

ローリングストック法で備蓄した非常食を活用

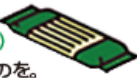
ローリングストック法

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、消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱えます。



その他備蓄しておくことと良いもの

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。

その他のアイデア



ミネラル・食物繊維の補給を。



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等で1週間分の非常食を蓄えておくことより安心です。
※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。