

役立つ情報 非常持出品・備蓄品

自宅が被災したときは、安全な場所に避難し避難生活を送ることになります。

非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックなどに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるように日頃から備えておきましょう。

枕元に置いておきたいもの

- 運動靴(底が厚いもの)
- 懐中電灯・ヘッドライト
- 携帯電話・スマートフォン
- 非常持出袋(リュックサックなど)
- 防寒着 タオル・毛布



感染症対策として備えておきたいもの(自宅を離れる場合)

- マスク アルコール消毒液 除菌シート
- 体温計 使い捨て手袋 スリッパ



あると便利なもの

- 防災ずきん・ヘルメット 防寒具・雨具
- めがね・コンタクトレンズ 使い捨てカイロ
- 工具 簡易食器(割り箸・紙皿) ラップ
- マッチ・ライター 携帯トイレ
- 生理用品 折りたたみ椅子



非常持出袋に入れておくもの

- 貴重品：財布・現金、通帳、印鑑、健康保険証(コピーでも可)など
- 常備薬・救急セット(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- ビニール袋・ゴミ袋
- マスク 軍手
- ティッシュ・ウェットティッシュ
- 携帯ラジオ
- 電池・充電器類 筆記具(油性ペン)
- 着替え(下着・靴下)
- 食料品(カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど)
- 飲料水



食料・飲料などの備蓄(最低3日間、推奨1週間)

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から「最低3日間分」の飲料水や保存のきく食料などを備蓄しておきましょう。

- 食料(3日分)、缶詰、レトルト食品、栄養補助食品、お菓子、調味料、スープなど
- 飲料水3日分(1人1日3リットルが目安)
- トイレットペーパー、ティッシュペーパー、マッチ、ろうそく、カセットコンロ、缶切り、ラップなど

- ※ 大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。
- ※ 飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておくなどの備えをしておきましょう。



被災時に備える「ローリングストック法」

防災のために特別なものを用意するのではなく、普段からちょっと多めに食材やレトルト食品を買い置きし、食べた分を買い足し、備蓄していく「ローリングストック法」により、賞味期限が短いレトルト食品等も非常食として活用できます。

ローリングストック法で覚えておきたい3つのポイント

- POINT 1 ストックするのは「食べ慣れた食品」
- POINT 2 備蓄した食品は普段から食べる
- POINT 3 食べた分は早めに補充する

