



# 非常持ち出し品と日常備蓄品を備える

もしもの災害時にすぐに避難できるよう非常持ち出し品を準備しておきましょう。自分や家族にとって必要なものを事前に用意しておくで安心です。両手が使えるリュックなどに入れて玄関や寝室などに置いておきましょう。

## ☑ 必要なものを書き込み、チェックしてみましょう！

### ☐ 貴重品



- 現金(10円玉を含む)
- 預金通帳・印鑑
- 健康保険証・運転免許証(コピーでも可)
- 家族写真
- 親戚・知人等の連絡先メモ

### ☐ 避難用品



- ヘルメット・防災ずきん
- ハザードマップ・地図
- 懐中電灯・ヘッドライト
- 底の厚い靴(紐で結ぶもの)
- ホイッスル
- 手袋・軍手

### ☐ 情報収集用品



- 携帯ラジオ・防災ラジオ
- 乾電池
- 筆記用具(日光や雨に強いもの)
- スマートフォンなどの充電器

### ☐ 救急・衛生用品



- 絆創膏・消毒液・常備薬(風邪薬・傷薬など)
- 体温計
- 包帯・ガーゼ・脱脂綿
- マスク
- ピンセット・毛抜き・はさみ
- ビニール袋
- 持病薬(おくすり手帳など)
- 携帯トイレ・生理用品
- アルコール除菌(シートやジェルなど)
- ティッシュ・ウェットティッシュ

### ☐ 非常食・飲料水



- 飲料水
  - ゼリー飲料や栄養補助食品
  - 乾パン・缶入りパン
  - チョコレート・あめなど
- ※食事ではなく、避難行動時のエネルギー補給ができるもの

### ☐ 個別必要品



- 粉(液体)ミルク・ほ乳びん・消毒剤
- 絵本・おもちゃ
- ベビーフード・おやつ
- 予備メガネ・補聴器
- 紙おむつ・おしりふき
- 入れ歯・洗浄剤
- 抱っこひも・授乳用ポンチョ
- 携帯用杖
- 母子手帳(コピー)
- 介護用品
- 大人用紙おむつ・尿とりパッド
- ペット用品

### ☐ 衣料品・防寒対策用品



- 雨具(レインコート・ポンチョ)
  - 使い捨てカイロ
  - レジャーシート・保温シート
  - 着替え・防寒具
- ※雨などに濡れた場合に備えて、着替えは1セット分を用意

# 安心

## を備える！ 日常備蓄

災害が発生した場合に備え、少なくとも**3日間以上**を自活できるよう、食料品・飲料水・日用品などを多めに買い置きしておく「**日常備蓄**」で、安心も一緒に備えましょう。



## ローリングストック法の実践

日常の食材のストックと災害用の食料品とを分けずに、常に少し多めに一定量の食料品を家に備蓄しておく方法をローリングストック法と言います。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。食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることが目的です。



### ① 古いものから使うこと

備蓄する食料が古くなってしまわないよう、必ず一番古いものから使うようにしましょう。新しいものを奥に配置し、手前の古いものから使っていき、というように、備蓄方法のルールを決めて上手に循環させることが大切です。

### ② 使った分は必ず補充すること

ストックしているものはいつ食べても構いませんが、消費した分は必ず買い足すようにしましょう。補充を怠ったタイミングで災害が来る可能性もあります。消費した分の補充は必ず直後に行いましょう。