

# 災害に備えて 非常用品のチェック

いつ起こるかわからない災害・・・いざという時にすぐに持ち出せるように日頃から準備しておき、使用する時に支障がないよう定期的に点検・交換しましょう。

## 備えのポイント

電気・水道・ガス・通信・交通などのストップへの対応  
食べ物の用意（食べ物と水と燃料）  
医療や健康上の用意

## 非常持出品

避難するときには持ち出す最小限の必需品。男性で15kg、女性で10kg程度にリュックなどにまとめ、すぐに持ち出せるように準備する。

### 貴重品

現金、預貯金通帳、印鑑、免許証、健康保険証  
権利証書 など（すぐに持ち出せるようにしておく）

### 非常食品

カンパン、缶詰、栄養補助食品  
（調理せずに食べられるもの）  
ミネラルウォーター（缶やペットボトルのもの）  
水筒、プラスチックや紙の皿、コップ、割りばし  
缶切り、栓抜き  
乳幼児、高齢者、病人向けの食糧（必要に応じて用意）

### 救急・安全

ばんそうこう、包帯  
消毒薬、傷薬、胃腸薬、鎮痛剤、解熱剤、目薬、常備薬  
防災ずきん・ヘルメット、底の厚い靴、ホイッスル など

### 生活用品

衣類（下着、上着、靴下など）  
タオル、ティッシュペーパー、ウエットティッシュ  
軍手、雨具、ライター、ビニール袋  
生理用品、紙おむつ など

### その他

筆記用具  
携帯ラジオ、懐中電灯（できれば、1人にひとつ）  
予備電池（多めに用意）  
日常生活に欠かせないもの（眼鏡、補聴器の予備など）

## 非常備蓄品

災害復旧までの数日間（最低3日分）を自足するための生活必需品。被害を受けにくく、非常時でも取り出しやすい場所にまとめる。

### 非常食品

飲料水（一人1日3リットルを目安に）  
カンパン、缶詰やレトルトのおかず・ごはん、梅干し  
アルファ米、栄養補助食品、インスタント食品 など  
菓子類（チョコレート、アメなど）  
調味料品

### 燃料

卓上コンロ、携帯コンロ、固形燃料、七輪、炭 など  
予備のガスボンベ、マッチ、ライター

### 生活用品

毛布、寝袋、防寒着  
洗面用品、ドライシャンプー  
なべ、やかん、ポリタンク、バケツ など  
トイレトーパー、簡易トイレ

### 生活用水

風呂、洗濯機などへの水の汲み置き  
（子供等の水の事故に十分注意する）

### その他

キッチン用ラップ、使い捨てカイロ  
ビニールシート、ガムテープ（布）、新聞紙  
ロープ、パール、スコップなどの工具  
さらし、ろうそく（使用時は引火に注意する）  
ペットフード（ペットがいる場合） など

\*地震の揺れがおさまってきたらすぐ行動できるように「懐中電灯」と「スリッパ」をいつも身近に備えましょう\*

地震の時は「火事を出さない」ことが重要です・・・

消火・救出用具も用意しておきましょう

食料品や水については、  
家庭（個人）での備蓄を  
お願いします。

消火器・バケツ・三角バケツ・ロープ・パール  
スコップ・ノコギリ・ジャッキ など