

非常用持出品と備蓄品

避難する時に持ち出す「非常用持出品」と、支援が届くまでの間を生活するための「備蓄品」を用意しましょう。また、ここに記載した物のほかに、個々に必要な物は、自分で準備しましょう。

非常用持出品

避難するときに持ち出す最小限の必需品です。男性で15kg、女性で10kg程度をリュックなどにまとめ、すぐに持ち出せるように準備しましょう。

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きましょう。



救急・安全

- ばんそうこう、包帯
- 感染症対策用品(マスク、体温計、アルコール消毒液)
- 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



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)



ローリングストックによる日常備蓄

ローリングストックは、買い置き量を多めにして古いものから消費し、消費分を買い足していく備蓄方法です。

日常生活の中で備蓄が可能となれば、消費期限の前に消費するため無駄も少なくなります。また、災害時でも食べ慣れたものを口にできる点も利点といえます。

食品のほか、ビニール袋やトイレトイーパーなど、よく使用する日用品も1セット程度余分にストックしましょう。



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)



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
- 室内履き



必要な物を書き出しましょう

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

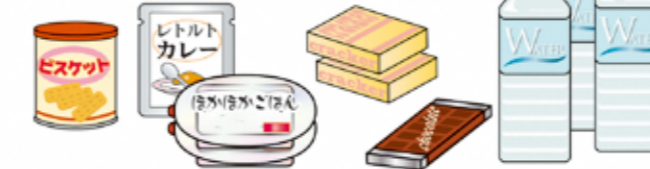
備蓄品

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です。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ておきましょう。

最低3日分、できれば1週間分の備蓄品を用意しましょう!

非常食品

- 飲料水(1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



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
- トイレトイーパー、簡易トイレ(1人1日5回分を目安に)



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、バール、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



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



生活用水

- 風呂、洗濯機などへの水の汲み置き(子供などの水の事故に十分注意する)



必要な物を書き出しましょう

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

消火・救出用具も用意しましょう

火災による被害の拡大を防ぐために、消火用具を用意しましょう。また、がれきや倒壊建物からの救出に必要な資機材も用意しましょう。

消火・救出用具

- 消火器、バケツ、三角バケツ
- ロープ、バール、スコップ、ノコギリ、ジャッキなど

消火器の使い方

- 安全ピンに指をかけ、上に引き抜く
- ホースを外して、火元に向ける。
- レバーを強く握って、火元に吹きかける。

