

非常用持ち出し品・備蓄品の準備&チェック

突然の災害に備えて、今、自分たちでできることを確認してみましょう。
日頃から対策ができているか、チェック☑しましょう。

非常用持ち出し品

必要最小限にまとめ、すぐに取り出せるところに保管しましょう。

❑ 貴重品

- ・現金
- ・母子手帳
- ・免許証
- ・年金手帳
- ・印鑑
- ・権利証書
- ・預金通帳
- ・マイナンバーカード
- ・健康保険証

❑ 照明器具・懐中電灯など

- ・懐中電灯（できれば1人にひとつ）
- ・電池（多めに準備）

❑ 携帯ラジオ

- ・でんたつくん（戸別受信機）
- ・ラジオ

❑ 非常用食品など

- 火を通さなくて食べられるもの、食器など
- ・非常用食品
 - ・缶詰
 - ・紙コップ
 - ・紙皿
 - ・栓抜き
 - ・水筒
 - ・離乳食
 - ・ミネラルウォーター

❑ その他

- ・携帯電話の充電器
- ・衣類(下着、上着など)
- ・ヘルメット
- ・カップ
- ・生理用品
- ・ライター
- ・ハンカチ
- ・ミニタオル
- ・ウェットティッシュ
- ・総合防災マップ(本書)
- ・ラップフィルム(止血や食器にかぶせて使う)



❑ 救急医療品

- ・常備薬
- ・鎮痛剤
- ・包帯
- ・傷薬
- ・消毒液
- ・胃腸薬
- ・風邪薬
- ・絆創膏
- ・お薬手帳

❑ 感染症対策としての持ち出し品

- ・マスク
- ・体温計
- ・手洗い石けん
- ・アルコール消毒液
- ・ウェットティッシュ
- ・タオル



非常用備蓄品

災害復旧までの数日間（最低3日）を生活できるだけの量を用意しておきましょう。

❑ 飲料水

- ・飲料水としてペットボトルのミネラルウォーター（1人1日3ℓを目安に）

❑ 燃料

- ・卓上コンロ
- ・ガスボンベ
- ・固形燃料



❑ 非常食品

- ・お米（缶詰、レトルト、アルファ米も便利）
- ・缶詰、レトルト食品
- ・調味料など
- ・ドライフーズ、チョコレート、アメ（菓子類など）
- ・ゼリー

❑ その他

- ・生活用水（風呂・洗濯機などに貯水）
- ・毛布、寝袋、洗面用具、ドライシャンプー
- ・調理器具（鍋、やかんなど）
- ・バケツ、各種アウトドア用品など

使いながら備蓄する「ローリングストック法」

缶詰やインスタント食品、レトルト食品など普段利用している食品を多めに購入しておいて、使用した分だけこまめに買い足すことで一定量を備蓄する方法です。



こんな用意もしておきましょう

● 乳幼児のいる家庭

ミルク、ほ乳びん、離乳食、スプーン、おむつ、洗浄器、おんぶひも、バスタオルまたはベビー毛布、ガーゼなど

● 妊婦のいる家庭

脱脂綿、ガーゼ、タオル、新生児用品、母子手帳など

● 要介護者のいる家庭

着替え、おむつ、障害者手帳、補助具の予備、常備薬、予備のメガネ、緊急時の連絡先表など

