



非常持出品、備蓄品を準備しましょう

非常持出品 災害発生時に最初に持ち出す

懐中電灯

できれば一人に一つずつ用意。予備の電池も忘れずに。

携帯ラジオ

小型で軽く、AMとFMの両方を聞けるもの。最近では手動で充電できるものや、携帯電話の充電ができるものなどがある。

非常食・水

缶詰や乾パンなど、火を通さずに食べられるもの。水はペットボトル入りが便利。

貴重品

多少の現金、預貯金通帳、印鑑、身分証明書など。公衆電話を利用するための10円玉も。

救急医薬品

傷薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬などのほか、常備薬もしくはお薬手帳があれば必ず用意する。

その他

生理用品、防犯ブザー、運動靴、雨具、筆記用具、使い捨てカイロ、マスク、タオル、体温計、消毒液、ゴム手袋、ヘルメット、下着類、軍手、ライター、ナイフ、ティッシュ、モバイルバッテリーなど。



備蓄品 復旧までの数日間を支える

食料品

缶詰やレトルト食品など非常食3日分を含む7日以上を備蓄。高齢者や子ども、アレルギー体質の人など配給される食事をとるのが難しい家族がいる場合には、その事情にあった食料を多めに用意。

水

飲料水は大人一人あたり1日3リットルが目安で、最低3日分、できれば7日分は用意する。水の配給を受けるためのポリ容器などがあると便利。

燃料

卓上コンロや固形燃料、予備のガスボンベなど。

工具

ロープ、バール、はさみ、ジャッキ、スコップなど。

その他

ウェットティッシュ、ドライシャンプー、タオル、ポリ袋、簡易トイレ、毛布、寝袋、ラップ、食器類、予備のメガネなど。



こんな用意もしておきましょう

乳幼児がいる場合

粉ミルク、ほ乳びん、離乳食、スプーン、紙おむつ、洗浄器、だっこ紐、バスタオルまたはベビー毛布、ガーゼなど

妊産婦がいる場合

脱脂綿、ガーゼ、さらし、T字帯、洗浄器および新生児用品、ビニール風呂敷、母子健康手帳など

個別の事情がある場合

着替え、紙おむつ、障害者手帳、補助具の予備、常備薬、予備のメガネ、入れ歯、避難支援器具、緊急時の連絡先表など

災害時の備え～ “水のくみ置き”

水道水は、よく洗浄したペットボトルなどの容器に、水を口いっぱいまで詰めて、冷暗所に置いた場合、3日程度保存できます。万が一に備え、水をくみ置きして、3日程度の水を確保することをお勧めします。

使いながら
備蓄する

「ローリングストック法」で常時保存



① 最初に多めに購入する。
消費期限内に使い切る量が目安。

② 消費期限の短いものから順番に使う。

②と③を繰り返す

③ 消費した分を補充し、いつも一定量に保つ。

ローリングストックは、食料品だけでなく、生活用品にも使えます。ラップ、ホイル、ビニール袋など日常生活でよく使うものを「買い置き」し、使った分だけ買い足すと、いざというときにあわてません。

