

備蓄品と非常用持出品

備蓄品・非常持出品は、災害時の命綱になります。特に災害発生後3日間は、行政の活動も救急・救助活動が中心となる可能性があります。下記のアイテムに加えて、高齢者、乳幼児、アレルギー体質の人など、各家庭の事情に合わせたものを用意しましょう。

備蓄品

備蓄品は、電気・ガス・水道などのライフラインが復旧するまで自給自足するのに必要なものです。最低でも3日間（推奨1週間）必要な食料・物資を用意しましょう。

- | | | | |
|--|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> 飲料水(1人1日3ℓ) | <input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ・割り箸等 | <input type="checkbox"/> LEDランタン | <input type="checkbox"/> ドライシャンプー |
| <input type="checkbox"/> 非常食(レトルト食品・アルファ米・缶詰等) | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> カセットコンロ(予備ボンベ) | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉・マウスウォッシュ |
| <input type="checkbox"/> 給水用ポリタンク | <input type="checkbox"/> ごみ袋(厚手のビニール袋) | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ | <input type="checkbox"/> ロープ・工具セット |
| <input type="checkbox"/> ナイフ・缶切り | <input type="checkbox"/> ラップフィルム | | |

その他必要なもの



非常用持出品

非常用持出品は、災害発生直後に最低限必要なものです。上記の備蓄品のほか、貴重品や食料、感染症対策用品等、必要なものをすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

- | | | | |
|---|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> 現金・預金通帳・印鑑 | <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 持病薬・常備薬 | <input type="checkbox"/> タオル・石鹸 |
| <input type="checkbox"/> 本人確認書類(健康保険証・免許証等) | 非常食
(乾パン・缶入りパン・ビスケット・チョコレート・栄養補助食品等)
※加熱しないで食べられるもの | <input type="checkbox"/> 救急セット(包帯・ハサミ・ガーゼ・絆創膏・三角巾等) | <input type="checkbox"/> 着替えの衣類・下着類・セーター・防寒着 |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯・電池 | <input type="checkbox"/> ライター・点火棒 | <input type="checkbox"/> お薬手帳・処方箋の写し | <input type="checkbox"/> 軍手 |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | | <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話・スマートフォン・予備バッテリー | | <input type="checkbox"/> 消毒液 | <input type="checkbox"/> 育児用品(ミルク・おむつ等) |
| | | <input type="checkbox"/> 体温計 | <input type="checkbox"/> 生理用品 |

その他必要なもの



ローリングストック法

ローリングストック法は、普段から少し多めに食料を購入し、消費分(食べた分)を買い足していく備蓄法です。常に一定量の備蓄が可能で、消費期限切れによる無駄も無くなります。また、災害時でも食べ慣れている食料を口にできる点もポイントです。

ローリングストック法は、食料品のほか、日用品(トイレットペーパーやラップフィルム等)の備蓄にも適しています。

