

非常時に備え用意しておくもの

非常持出品 いざという時に、すぐに持ち出せるよう非常持出袋に入れて準備しておきましょう

非常食・飲料水

- 非常食 (缶詰やアルファ米など 簡単に食べられるもの)
- 飲料水
- 缶切り など

防災用品

- ヘルメット 軍手
- 懐中電灯・ヘッドライト
- 携帯ラジオ 電池
- 充電器 など

日用品

- ティッシュペーパー
- トイレtpペーパー
- ウェットティッシュ
- ゴミ袋
- 洗面用具 など

医薬・衛生品

- マスク 体温計
- 鎮痛剤・胃腸薬・風邪薬
- 絆創膏・包帯
- 歯ブラシセット
- 携帯用トイレ など

衣類

- 下着 靴下
- 上着
- タオル
- レインコート など

貴重品

- 現金 (公衆電話利用も考慮し 10円硬貨も用意)
- 印鑑・預金通帳
- 身分証 (コピー)
- 健康保険証 (コピー) など

プラス 状況・状態に合わせてアイテムを追加しましょう

- 乳幼児がいる場合**
- ミルク (粉・液体) ほ乳瓶
 - 離乳食、おやつ おもちゃ 爪切り
 - 紙おむつ おしりふき 母子手帳

- 暑い季節の場合**
- うちわ
 - ネッククーラー
 - 汗拭きシート
 - 塩タブレット

- 高齢者、障がいや持病がある人の場合**
- 食べやすい非常食
 - 症状に合ったケア用品 (例: 紙おむつ、おしりふき等)
 - 老眼鏡 補聴器 杖 ヘルプマーク
 - 服用中の薬 お薬手帳
 - 障害者手帳 介護保険証 (コピー)

- 寒い季節の場合**
- 防寒着
 - 手袋
 - 使い捨てカイロ
 - アルミブランケット

- その他**
- 予備の眼鏡 メイク落としシート 生理用品 ペット用品 (食料等)
 - コンタクトレンズ スキンケア用品 防犯用品

災害用備蓄品 在宅避難のために備えておきたいもの、最低でも3日分

大規模災害時は自宅に被害が無くても、ライフラインが1週間以上止まってしまう可能性がありますので、計画的に備蓄しておきましょう。



食料品・日用品

- 食料 (レトルト食品、缶詰、インスタント食品など)
- 食品用ラップ
- アルミホイル
- ティッシュペーパー
- ポリ袋・ゴミ袋
- 布製ガムテープ

電気の代用

- LEDランタン
- モバイルバッテリー
- 乾電池
- 発電機、蓄電池
- クーラーボックス
- 保冷剤

ガスの代用

- カセットコンロ
- カセットボンベ

トイレの代用

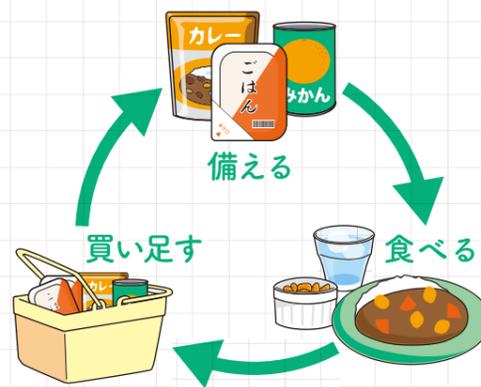
- 非常用トイレ
- トイレtpペーパー
- 消臭剤、消臭袋

水道の代用

- 飲料水
- ポリタンク、給水袋
- ウェットティッシュ
- 体拭きシート
- ドライシャンプー
- 生活用水 (貯水)
- 紙皿・紙コップ、割り箸

コラム

日常生活に防災を「ローリングストック」のススメ



ローリングストックとは

普段食べている常温保存可能な食品を多めにストックし、食べた分だけを補充していく方法です。

ローリングストックの良いところ

特別に非常用食品を用意する必要もなく、また食料を循環させ続けることで常に新鮮な食料品を備蓄することができます。

ストックしておくよい食べ物例



レトルト食品

ごはん、おかゆ、カレー、シチュー、丼ものの具 など

缶詰・瓶詰

ツナ缶、おかず缶、フルーツ缶 など

インスタント食品

カップ麺、スープ、即席みそ汁 など

乾麺、乾物

早ゆでタイプのスパゲッティ、そうめん、乾燥野菜・海藻 など

栄養補助食品

野菜ジュース、ゼリー飲料、栄養クッキー、シリアルバー など

日用品・衛生用品もローリングストック

非常時は、製造ラインの停止や物流の混乱が起こるうえ、商品の買い占めなどにより、様々な品物が不足しがちになります。大切な生活必需品は、普段から余裕をもってストックしておきましょう。

