

# ① 備蓄品および非常時持ち出し品

避難するときに最初に持ち出すのが「非常時持ち出し品」。  
 災害直後から混乱が収まるまでの数日間、自給自足するための物資が「備蓄品」です。  
 以下は一例です。とくに非常時持ち出し品は、持って逃げられる量にしましょう。(男性 15kg 女性 10kg が目安)

## 非常時持ち出し品 ●事前に準備出来ているか、チェック☑しましょう。

- |  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| <b>貴重品</b><br><input type="checkbox"/> 現金 ※公衆電話用に硬貨も<br><input type="checkbox"/> 印鑑<br><input type="checkbox"/> 家や車の予備鍵<br><input type="checkbox"/> 証書類のコピー<br>(健康保険証、免許証、通帳、<br>保険証書、権利書など) | <b>情報収集用品</b><br><input type="checkbox"/> 携帯ラジオ ※予備電池も<br><input type="checkbox"/> 携帯電話(スマートフォン)の充電器<br><input type="checkbox"/> モバイルバッテリー ※ライト付きが便利<br><input type="checkbox"/> 筆記用具 | <b>非常飲食品など</b><br><input type="checkbox"/> 非常食<br>※軽く高カロリーのもの<br><input type="checkbox"/> 飲料水<br><input type="checkbox"/> 給水袋<br><input type="checkbox"/> 万能ナイフ | <b>衛生用品</b><br><input type="checkbox"/> 救急セット ※常備薬も<br><input type="checkbox"/> タオル<br><input type="checkbox"/> マスク<br><input type="checkbox"/> 消毒液<br><input type="checkbox"/> 体温計<br><input type="checkbox"/> トイレトーパー<br><input type="checkbox"/> ウェットティッシュ<br><input type="checkbox"/> ビニール袋<br><input type="checkbox"/> 下着類<br><input type="checkbox"/> オムツ |
|--|---|---|---|
- 
- |   |  |   |
|---|--|---|
| <b>安全用品</b><br><input type="checkbox"/> 懐中電灯 ※予備電池も<br><input type="checkbox"/> ヘルメット<br><input type="checkbox"/> 防災ずきん<br><input type="checkbox"/> 軍手<br><input type="checkbox"/> スリッパ | <input type="checkbox"/> 笛やブザー ※居場所を知らせるもの<br><input type="checkbox"/> マッチ・ライター<br><input type="checkbox"/> 毛布・保温シート<br><input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | <b>女性向け</b><br><input type="checkbox"/> 生理用品(生理1周期分)<br><input type="checkbox"/> おりものシート<br><input type="checkbox"/> 携帯用ビデ、軟膏<br><input type="checkbox"/> スキンケア用品<br>基礎化粧品等 |
|---|--|---|



**定期的に点検を!** いざというときに支障がないように食品類の賞味期限や  
 持出用品の不備を定期的に点検しましょう。

## 備蓄品 ●少なくとも3日(できれば1週間)は自力で生活できるように準備

- ・飲料水 ※1人1日3ℓ
- ・食品 ※アルファ化米、長期保存食品など専用品の他、  
 下記ローリングストックの活用を
- ・給水用ポリタンク・バケツ
- ・カセットコンロ・ガスボンベ
- ・使い捨ての食器類
- ・食品用ラップ
- ・ランタン
- ・災害用トイレセット
- ・からだ拭きシート
- ・水のいらぬシャンプー
- ・ガムテープ
- ・ビニールシート



上記リストを参考に、特に乳幼児用品、高齢者用品等、災害時に配慮すべき方の用品も、家族構成に合わせて追加しましょう。

## ❖ ローリングストックについて

備蓄専用の保存食なども大切ですが、  
 普段から少し多めに食料品や日用品を買っておき、  
 使った分だけ新しく買い足していくことで、  
 常に一定量の備蓄を自宅に確保しておくことを  
 ローリングストックと言います。  
 日常生活の中に、非常備蓄を上手に組み込みましょう。

—対象品目の例—

- ペットボトルの水や飲み物、レトルト食品、
- インスタント食品、お菓子、乾麺、缶詰、乾物、漬物
- カセットコンロのボンベ、ウェットティッシュ、
- トイレトーパー、食品用ラップ、ビニール袋、
- 乾電池、使い捨てカイロ

