

非常持出品・備蓄品



避難のときに持っていくもの（非常持出品）を準備しておきましょう

成人男性で
15kg
成人女性で
10kg
を目安に

すぐに避難できるように最低限必要なものを非常持出品として準備しておきましょう。非常持出袋には、両手の空くリュックサックが便利です。重すぎないかどうか、背負ってみましょう。

非常持出袋（リュックサックなど）に入れておくもの

□ 飲料水



重くなりすぎないように、最低限（500mlペットボトル2～3本程度）

その他

□ 非常食



食べやすく、保存期間が長く、調理せずに食べられるもの

□ 貴重品



現金（公衆電話用に10円玉）・通帳・印鑑・健康保険証・免許証の写しなど

□ 医療品等



消毒薬や包帯、三角巾など

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> ホイッスル（笛） | <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん | <input type="checkbox"/> 底の丈夫な靴 |
| <input type="checkbox"/> 厚手の手袋（軍手） | <input type="checkbox"/> 雨具・防寒具 | <input type="checkbox"/> 乾電池・モバイルバッテリー |
| <input type="checkbox"/> 衣類（上着・下着・靴下） | <input type="checkbox"/> タオル・ハンカチ | <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ |
| <input type="checkbox"/> 携帯用カイロ | <input type="checkbox"/> 万能ナイフ・缶切り | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋・ラップ | <input type="checkbox"/> 簡易食器（割り箸、紙皿） | <input type="checkbox"/> 懐中電灯・ランタン |
| <input type="checkbox"/> 洗面用具・衛生用品・マスク | <input type="checkbox"/> 生理用品・トイレットペーパー | <input type="checkbox"/> ラジオ |

家族構成や世帯事情に応じて必要なもの

乳幼児



離乳食
粉ミルク・液体ミルク
おむつ
おしりふき など

妊婦



母子健康手帳
脱脂綿
ガーゼ
新生児用品 など

高齢者



入れ歯
介護食
大人用おむつ など

疾患のある方



主治医連絡先
持病薬
お薬手帳 など

ペット



リード
ケージ
トイレ用品
ペットフード など

その他



メガネ
コンタクトレンズ
補聴器 など

備蓄品を準備しておきましょう

災害発生から数日は、普段通りに買い物ができないことが考えられますので、自分や家族の生活必需品を日頃から十分準備しておくで安心です。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 日頃の買い置き | ▶ いつも食べる保存性のよい食料や水を買置きし、消費したら買い足す（ローリングストック方式） |
| <input type="checkbox"/> 7日分以上の食料 | ▶ 水を加えて食べられる米（アルファ化米）、缶詰、乾パン、インスタント・レトルト食品、栄養補助食品、お菓子、調味料、スープなど |
| <input type="checkbox"/> 7日分以上の飲料水 | ▶ 大人1人当たり1日3リットル |
| <input type="checkbox"/> トイレ用品 | ▶ 簡易トイレ、汚物保管用容器、トイレ袋、トイレットペーパー |
| <input type="checkbox"/> 燃料 | ▶ カセットコンロ、ガスボンベ、固形燃料 |
| <input type="checkbox"/> 毛布・寝袋 | <input type="checkbox"/> 食品用ラップフィルム <input type="checkbox"/> ポリタンク |

非常用備蓄品

ローリングストック方式

賞味期限切れになってしまう前に消費する、経済的な方法です。



いつも食べてるものだから、もしものときに元気が出るね！