

非常持出品

◆非常持ち出し品・備蓄品の準備

大規模な災害が発生したときには、電気やガス、水道、通信などのライフラインが止まってしまうことが考えられます。ライフラインが止まっても生活ができるよう、家庭の状況に合わせて、必要な食料や生活必需品を普段から備えておくようにしましょう。

携帯品

いつ、どこで災害が起こるかわかりません。外出時でも最低限必要なものを携帯しておきましょう。車に積んでおいてもよいでしょう。

非常持出品：避難時に持ち出すもの

いざという時に持ち出すもの、身に着けるものを準備しておきましょう。

備蓄品：避難生活のために用意しておくもの

ライフラインが止まっても、生活のために数日はまかなえるように、備蓄しましょう。(水・食料・トイレは7日分)

項目	携帯	持出	備蓄	備考
水	○	○	○	1人当たり1日3ℓ×7日分
食料	○	○	○	飴やお菓子等そのまま食べられるもの+保存食(調理が簡単なものが便利)
現金	○	○	○	
携帯電話・スマートフォン	○			
モバイルバッテリー	○	○		スマートフォンの使用頻度が高くなるので必需品
本人確認書類	○	○		マイナンバーカード、免許証など(持出品用にコピーを取っておくとよい)
携帯トイレ	○	○	○	1人当たり1日5~6回×7日分。車に積んでおくと、渋滞時などにも役立つ
マスク	○	○	○	感染症対策+防寒用にも効果あり
消毒液	○	○	○	断水で手洗いでできない時に重宝する
ティッシュ・ウェットティッシュ	○	○	○	ウェットティッシュは入浴できない時に体を拭くこともできる
救急セット		○		絆創膏、包帯、常備薬等
防犯グッズ		○		防犯ブザーやホイッスルなど。助けを呼ぶとき等にも使用できる
携帯ラジオ	○	○		情報を入手する際に必要
電池		○	○	使用期限に気を付けて保管すること
ポリ袋		○	○	サイズも大小いろいろあると便利
タオル		○	○	バスタオルやフェイスタオルなど様々なサイズがあると便利。防寒にも使える
懐中電灯		○		
ヘルメット(防災頭巾)		○		
ロープ		○	○	救助や避難時にあると便利
ガムテープ		○	○	
雨具	○	○		
防寒具	○	○		カイロ、アルミブランケット等
冷却グッズ	○	○		ハンディファン、冷却シート等
衣類		○		下着や靴下等も含む。動きやすいものを選ぶとよい
毛布または寝袋			○	
スリッパ		○	○	
口腔ケア用品	○	○	○	
食器類			○	紙皿、紙コップ、割り箸等使い捨てのものがあれば便利
ラップ			○	食器に巻いて使う、体に巻いて防寒など用途はいろいろ
カセットコンロ・カセットボンベ			○	電気・ガスが不通のときに重宝する。ボンベは多めに準備しておくとうい

◆家族構成などに合わせて必要なもの(例)

乳幼児

- ミルク(粉・液体)
- 哺乳瓶
- 紙おむつ
- おしりふき
- 離乳食
- スプーン
- 抱っこ(おんぶ)ひも
- おもちゃ
- おやつ
- 母子手帳(コピー) など

女性

- 生理用品
- サニタリーショーツ
- サニタリー用ゴミ袋
- 防犯ブザー
- 化粧品類
- くし、鏡
- など

普段と同じ生活をするこ
とでストレス軽減につなが
ります。

高齢者

- 紙おむつ
- 入れ歯、洗浄液
- 介護食
- 老眼鏡
- 処方薬
- お薬手帳(コピー) など

その他 自分に必要なもの

- めがね・コンタクト
- 持病等で必要なもの
- 処方薬
- お薬手帳(コピー)
- 補聴器
- 杖
- 障害者手帳(コピー) など

妊婦

- 分娩準備品
- 生理用品
- 新生児用品
- 母子手帳(コピー) など

ペットがいる家庭

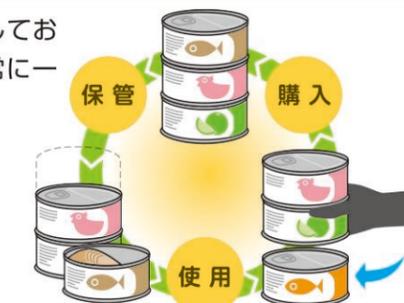
- ペットフード
- 水
- キャリーケース/ケージ
- リード
- トイレ用品 など

ローリングストックをしましょう

「ローリングストック」とは、いつも食べているものを少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

- ① 普段食べている食材(缶詰やレトルト食品等)を多めに買って、蓄える。
- ② 普段の食事で食べる。
- ③ 食べた分を買い足して補充する。

「①蓄える」→「②食べる」→「③補充する」ことを繰り返しながら、常に一定量の食品を備蓄しておきましょう。

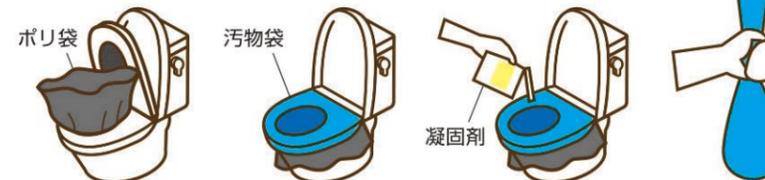


◆携帯トイレを備蓄しましょう

大規模災害が発生した場合、建物の被害はなくても、上下水道が破損していると水洗トイレが使えなくなります。そのまま使用すると、トイレが詰まる・汚水が逆流するなど、衛生面でも問題が生じます。

災害時であっても、トイレは我慢できません。各家庭で携帯トイレを備蓄しておくようにしましょう。

◆一般的な携帯トイレの使い方



- ① 便座を上げて便器にポリ袋を取り付ける
- ② 便器に汚物袋を取り付ける
- ③ 使用後は凝固剤を振りかける
- ④ 汚物袋を取り外し、縛って捨てる

◆最低でも1週間分は備蓄しましょう

1人当たり1日約5回
×
家族の人数分
×
7日分
※4人家族なら約140回分

◆災害時に自分を守る「自助」

大規模災害が起きた時、自分の命を守るのは自分自身です。普段から、自分に必要な食料や物品の備蓄、家の周りの危険箇所の確認、家具の固定、避難場所の確認など、備えをしておきましょう。