

非常持出品～災害発生時に最初に持ち出すもの～

懐中電灯 できれば一人に一つずつ用意。予備の電池も忘れずに(発電式のものもある)。

携帯ラジオ 小型で軽く、AMとFMの両方を聞けるもの。

非常食・飲料水 缶詰やクラッカーなど、火を通さずに食べられるもの。水はペットボトル入りが便利。

貴重品 多少の現金、健康保険証のコピーなど。公衆電話を利用するための硬貨も。

救急医薬品 傷薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬などのほか、常備薬とお薬手帳(写し)を必ず用意する。

その他 ヘルメット、下着類、軍手、ライター、ナイフ、ティッシュ、マスクなど。

非常持出品チェックリスト

品名	点検日記入欄		
<input type="checkbox"/> 非常食			
<input type="checkbox"/> 飲料水			
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(予備の電池)			
<input type="checkbox"/> 懐中電灯(予備の電池・電球)			
<input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん			
<input type="checkbox"/> 救急医薬品			
<input type="checkbox"/> 常備薬・お薬手帳(写し)			
<input type="checkbox"/> 貴重品			
<input type="checkbox"/> 現金			
<input type="checkbox"/> 健康保険証のコピー			
<input type="checkbox"/> ろうそく・ランタン			
<input type="checkbox"/> ライター(マッチ)			
<input type="checkbox"/> ナイフ、缶きり、栓抜き			
<input type="checkbox"/> ティッシュ(ウェットタイプも)			
<input type="checkbox"/> タオルや手ぬぐい			
<input type="checkbox"/> ビニール袋			
<input type="checkbox"/> 上着・下着			
<input type="checkbox"/> 軍手			
<input type="checkbox"/> シート			
<input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器(モバイルバッテリー)			
<input type="checkbox"/> スリッパ			
<input type="checkbox"/> マスク			
<input type="checkbox"/> アルコール消毒液や除菌用ウェットティッシュ			
<input type="checkbox"/> 体温計			
<input type="checkbox"/> 衛生用手袋・ゴム手袋			

非常備蓄品～復旧するまでの数日間を支えるもの～

食料品 缶詰やレトルト食品など非常食3日分(できれば7日分)以上を備蓄。高齢者や子ども、アレルギー体質の方など配給される食事をとるのが難しい家族がいる場合には、その事情に合った食料を多めに準備。

飲料水 飲料水は大人一人あたり1日3リットルが目安で、3日分(できれば7日分)以上を用意する。水の配給を受けるためのポリ容器などがあると便利。

燃料 卓上コンロや固形燃料、予備のガスボンベなど。

工具 ロープ、バール、はさみ、のこぎりなど。

その他 携帯トイレ、毛布、寝袋、ラップ、食器類、使い捨てカイロ、マスク、シート、筆記用具など。

※大規模災害の際、排水管が壊れたトイレを使用すると逆流するおそれがあります。使用できることが確認できるまでは携帯トイレなどを使用しましょう。

非常備蓄品チェックリスト

品名	点検日記入欄		
<input type="checkbox"/> 食料品(缶詰、レトルト食品)			
<input type="checkbox"/> 食料品(チョコレート、あめなど)			
<input type="checkbox"/> 飲料水(1人あたり1日3リットル、3日分以上)			
<input type="checkbox"/> 燃料(卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベなど)			
<input type="checkbox"/> 毛布、タオルケット、寝袋など			
<input type="checkbox"/> 洗面用具			
<input type="checkbox"/> なべ、やかん			
<input type="checkbox"/> 簡易食器(わりばし、紙皿、紙コップなど)			
<input type="checkbox"/> ラップ、アルミホイルなど			
<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ、トイレットペーパーなど			
<input type="checkbox"/> マスク、使い捨てカイロ、新聞紙など			
<input type="checkbox"/> 携帯トイレ			
<input type="checkbox"/> 予備のメガネ、補聴器など			
<input type="checkbox"/> 工具類(ロープ、バール、スコップなど)			
<input type="checkbox"/> 文具類(筆記用具、ノート、マジックなど)			
<input type="checkbox"/> 衣服(季節に合わせて衣替えすること)			

こんな用意もしておきましょう

乳幼児のいる家庭

粉ミルク、液体ミルク、ほ乳びん、離乳食、スプーン、おむつ、清浄綿、背負いひも、バスタオルまたはベビー毛布、ガーゼなど

妊婦のいる家庭

脱脂綿、ガーゼ、さらし、T字帯、清浄綿および新生児用品、ティッシュ、ビニール風呂敷、母子健康手帳など

要配慮者のいる家庭

着替え、おむつ、ティッシュ、障害者手帳、補助具の予備、予備のメガネ、緊急時の連絡先表など

ローリングストックによる備蓄

「ローリングストック」とは、普段の食品・消耗品を少し多めに買い置きしておき、古いものから消費し、消費した分を買い足す方法です。

普段愛用しているレトルト食品やインスタント食品を備蓄食料として充当すれば、無理なく利用・補充ができます。各ご家庭において、最低3日分(できれば7日分)備蓄しましょう。

