

備蓄品および非常時持ち出し品

非常用持ち出し袋 避難の際に持ち出すもの！

- | | |
|--|--|
| ☐ 水 | ☐ マッチ・ろうそく |
| ☐ 食品 (ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど:最低3日分の用意！) | ☐ 救急用品
(ばんそうこう・包帯・消毒液、常備薬など) |
| ☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん | ☐ 使い捨てカイロ |
| ☐ 衣類・下着 | ☐ ブランケット |
| ☐ レインウェア | ☐ 軍手 |
| ☐ 紐なしのズック靴 | ☐ 洗面用具 |
| ☐ 懐中電灯 (※手動充電式が便利) | ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉 |
| ☐ 携帯ラジオ (※手動充電式が便利) | ☐ タオル |
| ☐ 予備電池・携帯充電器 | ☐ ペン・ノート |

感染症対策にも有効です!!

- ☐ マスク
- ☐ 手指消毒用アルコール
- ☐ 石けん・ハンドソープ
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 体温計

一緒に持ち出そう!!

- ☐ 貴重品
(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど)

子供がいる家庭の備え

- | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ ミルク(キューブタイプ) | ☐ 携帯用お尻洗浄機 |
| ☐ 使い捨て哺乳瓶 | ☐ ネックライト |
| ☐ 離乳食 | ☐ 抱っこひも |
| ☐ 携帯カトラリー | ☐ 子供の靴 |
| ☐ 子供用紙おむつ | ☐ 母子手帳 |
| ☐ お尻ふき | |

女性の備え

- ☐ 生理用品
- ☐ おりものシート
- ☐ サニタリーショーツ
- ☐ 中身の见えないごみ袋
- ☐ 防犯ブザー/ホイッスル

高齢者がいる家庭の備え

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ 大人用紙パンツ | ☐ 男性用吸水パッド |
| ☐ 杖 | ☐ デリケートゾーンの洗浄剤 |
| ☐ 補聴器 | ☐ 入れ歯 |
| ☐ 入れ歯用洗浄機 | ☐ 持病の薬 |
| | ☐ お薬手帳のコピー |

備蓄品

お家に備えておくもの!

- ☐ 食料や水(最低3日分! できれば1週間分)×家族分
保存期間の長いものを多めに買っておき、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能!
- ☐ 生活用品
例えば、ティッシュ、トイレトーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ...など

ローリングストック法

備蓄の新しい方法

普段から少し多めに食料、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストック法と言います。
ローリングストック法のポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。また、ローリングストック法は、食料だけでなく、日常使いできている生活用品(ウェットタオル、カセットボンベ、乾電池、使い捨てカイロなど)にも応用することができます。ローリングストック法で備蓄する食料と合わせて備えたいカセットコンロとガスボンベも、日常で使いながら、常にガスボンベは一定量を確保しておきましょう。

冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用

食パンや野菜等は自然解凍により食べることも可能。



冷蔵庫に食材を買置きし、冷凍庫にもご飯や食パン、野菜、冷凍食品等の備蓄を。

氷は溶かして飲料水として活用も可能。



停電時、クーラーボックスや保冷剤等を活用して食材の保存を。

調理器具の備え

カセットボンベ1本で約60分使用可能。

1ヶ月で約15本必要(1日30分使用の場合)。



カセットコンロ・ボンベ

停電時等、冷蔵庫の食材や非常食を調理するために必須。

ローリングストック法で備蓄した非常食を活用

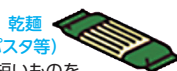
ローリングストック法

定期的(1ヶ月に1、2度)に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱えます。



その他備蓄しておく良いもの

乾麺(ラーメン・パスタ等)
ゆで時間の短いものを。



缶詰
野菜や果物の缶詰で栄養を。



フリーズドライ食品(スープ等)

スープ類は食欲がない時でも摂取可能。

その他のアイデア



乾物
ミネラル・食物繊維の補給を。



漬物
伝統的な保存方法で。



家庭菜園
庭やベランダ等も活用して菜園を。

※上記の日数・組み合わせは一例です。ローリングストック法等で1週間分の非常食を蓄えておくことで安心です。
※1週間分の飲料水、また生活用水も備えましょう。飲料水は1人1日3リットル×家族分の準備を。

参考文献：一般財団法人 日本気象協会ホームページ「トクする! 防災」/ 内閣府ホームページ「防災情報のページ」