

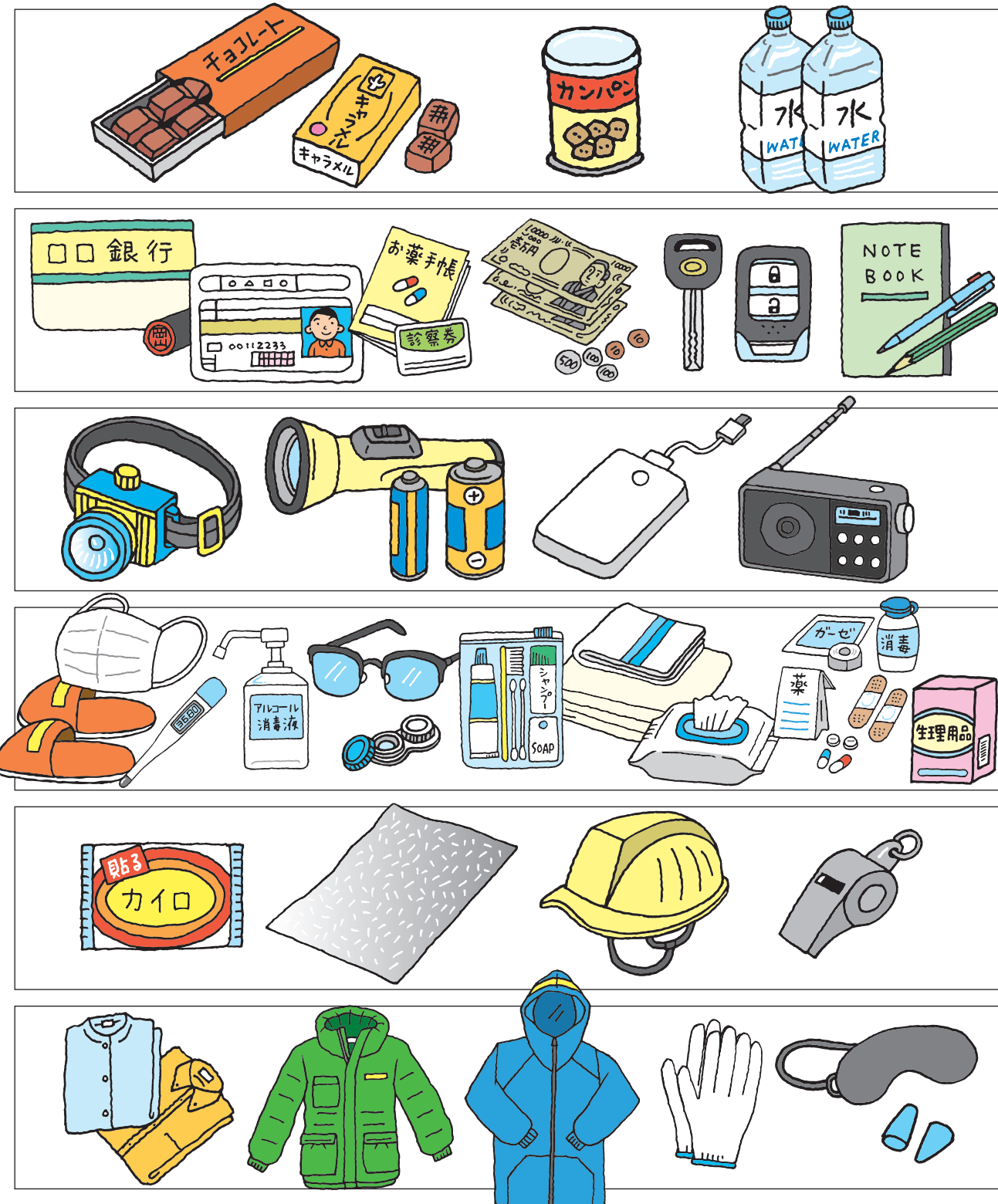
災害への備え

1 非常持出品を揃えよう

避難所で2～3日間過ごす時に必要な備蓄品

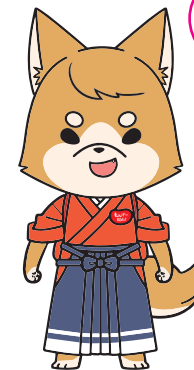
非常持出品は、災害の危険が迫り自宅から避難するとき最初に持ち出すものです。

非常持出袋などにまとめ、すぐに持ち出せる場所に用意しておきましょう。

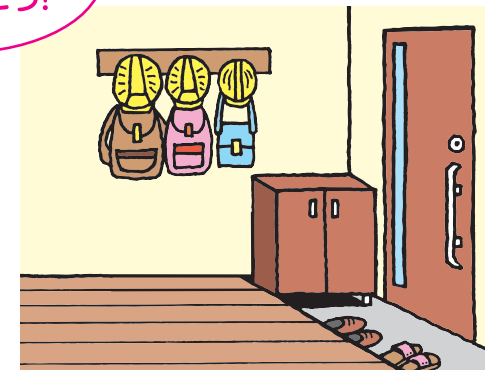


家族一人一人に必要なものを
用意しよう!

※P28参照



夏の暑さ対策も
考えておこう!



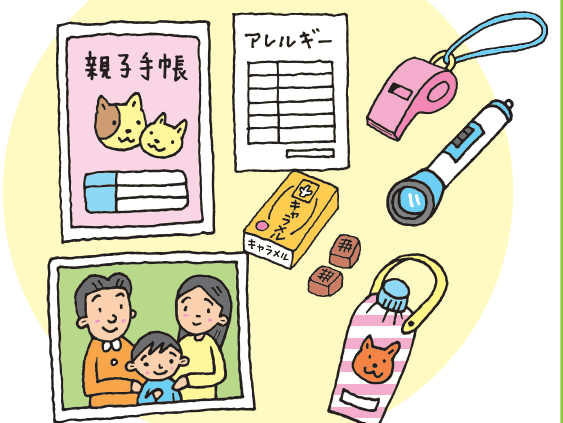
↓ 非常持出品チェックリスト(例)

- ☐ 非常食
- ☐ ペットボトルの水
- ☐ 通帳・免許証・マイナンバーカード・診察券・お薬手帳・証書類など
- ☐ 印鑑(通帳とは別々に保管)
- ☐ 現金(小銭も含めて)
- ☐ 家・車の合鍵
- ☐ 筆記用具(油性ペン・ノート)
- ☐ 懐中電灯・電池
- ☐ スマートフォンの充電器・予備バッテリー
- ☐ FM・AMラジオ
- ☐ マスク・体温計・アルコール消毒液・スリッパ
- ☐ 眼鏡・コンタクトレンズ
- ☐ 洗面用具(歯みがき・洗顔セット・大小のタオルなど)
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 医療品(常備薬・消毒液・ばんそうこうなど)
- ☐ 生理用品
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ 防寒保温シート
- ☐ ヘルメット・防災ずきん・ホイッスル
- ☐ 着替え
- ☐ 防寒着・雨カッパ
- ☐ 軍手・手袋
- ☐ アイマスク・耳栓



必要な電話番号は紙に
携帯電話などに記録している電話番号は電池が切れるとわからなくなります。紙に書いて持っておきましょう。

子ども用非常持出袋を準備



避難時に子どもとはぐれてしまった場合に備えて子ども用の非常持出袋を準備しましょう。

- 保護者の連絡先を書いたメモ
- 家族の写真
- 親子手帳のコピーやアレルギーなどの記録
- 最低限の非常食と水
- ホイッスル
- ライト
- など

災害への備え

2 非常備蓄品を揃えよう

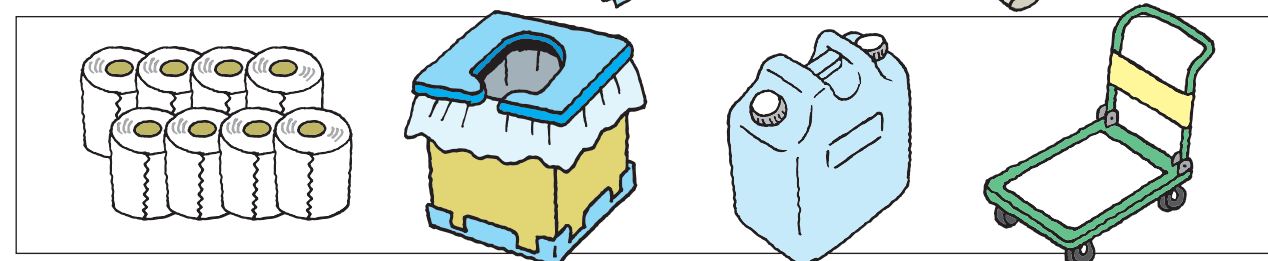
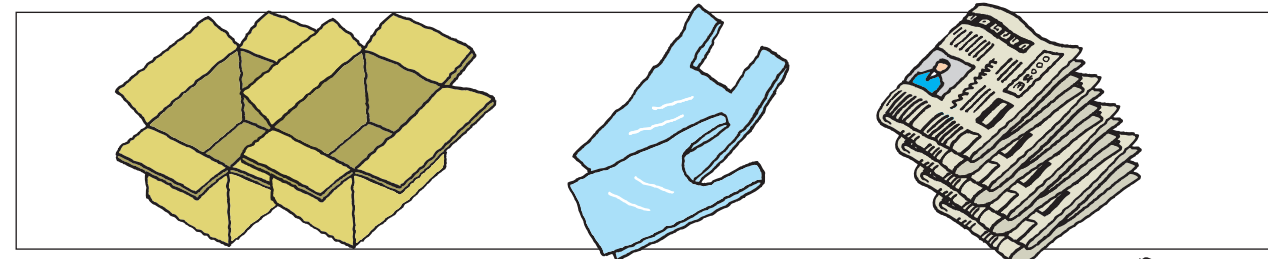
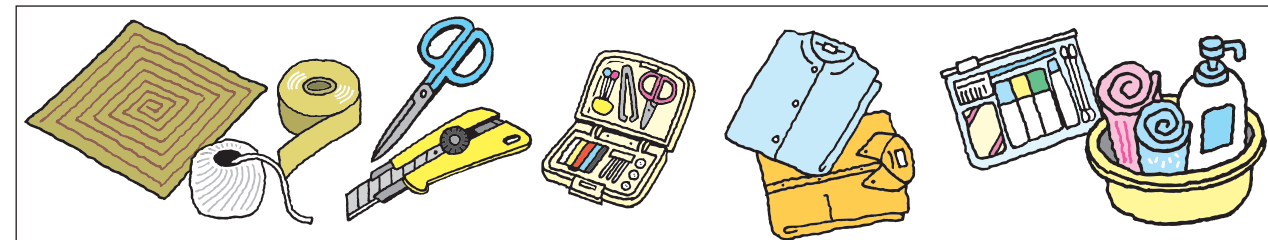
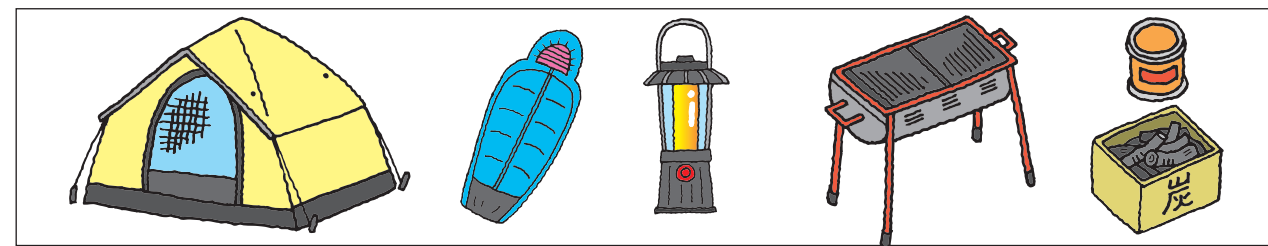
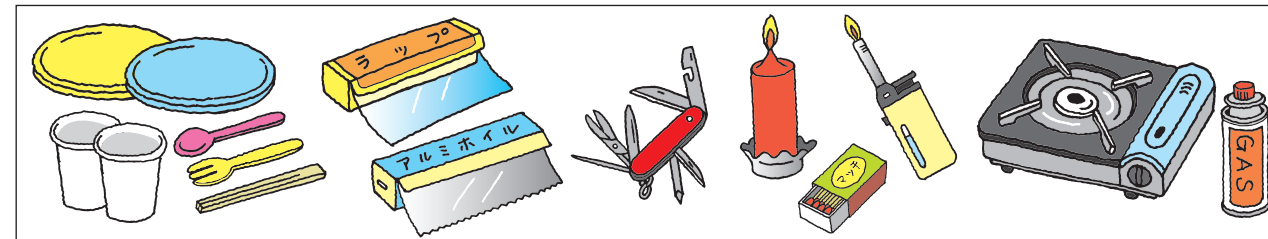
自宅で7日間過ごす時に必要な備蓄品

大災害発生時、支援物資がすぐに届くとは限りません。コンビニなどのお店にも人が殺到し、商品がすぐなくなる可能性もあります。電気、水道、ガスといったライフラインは、大災害発生直後は停止し、利用できなくなることを覚悟しておきましょう。

水・食料は…

非常食は最低でも3日分、できれば7日分を備蓄

大規模災害の場合、ライフラインや物流が復旧するまで長期に及ぶことが考えられるため調理に手間がかからないものを各自で十分に用意しておきましょう。賞味期限にも注意を!!



家族みんなで
考え、準備し、
チェックしよう!



↓ 非常備蓄品チェックリスト(例)

↓ 数量

↓ 備考欄

- ☐ 水(飲料用1日分は3ℓ×家族の人数)
- ☐ 食料(インスタント・レトルト・缶詰 など)
- ☐ 食器(スプーン・フォーク・割りばし・トレイ皿・使い捨てコップ)
- ☐ ラップ・アルミホイル
- ☐ ナイフ・缶切り・栓抜き
- ☐ カセットコンロ・カセットボンベ
- ☐ ろうそく・マッチ・ライター
- ☐ アウトドア用品(テント・寝袋・ランプなど)
- ☐ バーベキューセット・木炭・固形燃料
- ☐ 梱包用ひも・風呂敷
- ☐ はさみ・カッター
- ☐ 布製ガムテープ
- ☐ 裁縫セット
- ☐ 着替え
- ☐ 洗面・風呂セット
- ☐ 段ボール箱
- ☐ ビニール袋・ゴミ袋
- ☐ 新聞紙
- ☐ トイレtpーパー・簡易トイレ
- ☐ ポリタンク(給水用)
- ☐ 台車・カート(飲料水などの運搬用)

災害への備え 非常備蓄品を揃えよう

5人家族
「岡山さん家」
の非常備蓄品

家族みんなに必要なものと
家族一人一人に必要なものを選びましょう。



↓「岡山さん家」の非常備蓄品リスト 1週間分(例)

	品名	数量		品名	数量
生活備蓄	LEDランタン	1個/人	排泄備蓄	非常トイレ用凝固剤	35個/人
	ろうそく(マッチ)	3本		黒ポリ袋(大)	35枚/人
	乾電池	10本/人		黒ポリ袋(小)	140枚/人
	携帯用USB充電器	1個		トイレトーパー	2ロール/人
	手動発電ライト、ラジオ	1個		ウェットティッシュ	350枚/人
	アルミ保温シート	1枚/人		消毒剤(スプレータイプ)	1本/人
	使い捨てカイロ	5枚/人		スプレーボトル(エタノール)	2本
	ブルーシート	3枚		密閉型汚物入れ	1個
	ロープ	2本		防臭袋	1袋/人
	軍手	1組/人		簡易トイレ	1個
	布製ガムテープ	2巻		手指消毒剤(ジェルタイプ)	1本/人
飲食備蓄	飲料水(500mLサイズ)	28本/人	衛生備蓄	ウェットタオル	70枚/人
	清涼飲料水等(500mLサイズ)	7本/人		ドライシャンプー	1本/人
	米(10Kg入り)	1袋		使い捨てペーパー下着	14枚/人
	カセットコンロ(ガス)	1台		衣類用抗菌消臭スプレー	1本
	カセットガスボンベ 250g	2本/人		ウォータータンク(20L)	2個
	缶詰やレトルト食品	14個/人		ポリ缶(18L)	2個
	チョコレート	3個/人		屋外用ゴミ箱	1個
				ゴミ袋	70枚
				消臭剤	1本



必ず備蓄しておきたいもの

水



長期保存できるペットボトルが便利です。

食料



調理しなくても食べられる食料を備蓄しましょう。

トイレ用凝固剤



水道が止まると水洗トイレが使えません。凝固剤を用意しておけば廃棄も楽です。

災害への備え 非常備蓄品を揃えよう

ローリング ストック

災害食の備蓄はローリングストックで!

普段から少し多めに食料や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。

食料などを一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。



ローリングストックのメリット

- 備蓄しやすい
普段の生活で使うものを少し多めに購入し、使用するので無理なく始められる。
- 保管場所を忘れない
普段の生活で使うものなので、保管場所を忘れない。
- 賞味期限を過ぎることが少ない
普段の生活で使うものなので、賞味期限を過ぎることが少ない。(賞味期限に注意しましょう。)
- 災害発生時でも、平時に近い生活が送れる
普段の生活で使うものなので、災害発生時でも普段と同じ食べ物、同じ日用品を使うことができる。

ローリングストックしやすい備蓄品(例)

<食料>

水・米・缶詰(サバ缶、サンマ缶、ツナ缶、フルーツ缶など)・インスタント麺・レトルト食品(カレー、おかゆなど)・栄養食品・甘い物(ようかんなど)・野菜・果物(冷凍保存、ドライフルーツなど)

<日用品>

トイレットペーパー・ティッシュ・ラップ・キッチンペーパー・ウエットティッシュ・洗顔料・歯ブラシ・ボディシート・生理用品など

各家庭の 実情にあった 準備を

一人一人必要な物が異なります。
各家庭の実情に合わせたものを備えましょう。



乳幼児のいる家庭

- 粉ミルク
- ほ乳びん
- 離乳食
- スプーン
- おむつ
- 清浄綿
- 抱っこひも
- 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
- 親子健康手帳など



要介護者のいる家庭

- 着替え
- おむつ
- ティッシュ
- 障害者手帳
- 補助具の予備
- 常備薬
- 予備のメガネ
- 入れ歯、入れ歯洗浄剤
- 緊急時の連絡先表など

アレルギーをお持ちの方

家族がアレルギーを持っている家庭は、アレルギーに対応した食品を備蓄しておきましょう。

ペットのいる家庭

ペットが迷子にならないための対策をしましょう。

- ケージ
- リード
- ペット用非常食など