

備えておこう!

「非常持ち出し品」と「非常備蓄品」

すぐに持ち出す「非常持ち出し品」 チェックリスト

必要最低限のものをまとめ、すぐ取り出せるところに保管しておきましょう。
各家庭の構成や状況に合わせた準備をし、定期的に見直しましょう。

- | | |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 非常食 | <input type="checkbox"/> ライター(マッチ) |
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 救急セット |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 常備薬 |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯(予備電池を含む) | <input type="checkbox"/> 消毒液 |
| <input type="checkbox"/> 充電器・乾電池 | <input type="checkbox"/> ティッシュ |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん | <input type="checkbox"/> タオル |
| <input type="checkbox"/> 貴重品(預貯金通帳、印鑑など) | <input type="checkbox"/> ビニール袋 |
| <input type="checkbox"/> 現金(小銭を含む) | <input type="checkbox"/> 上着、下着 |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証 | <input type="checkbox"/> 軍手、靴下 |
| <input type="checkbox"/> 身分証明書 | <input type="checkbox"/> 筆記用具 |
| <input type="checkbox"/> 笛(音を出して居場所を知らせるもの) | <input type="checkbox"/> スリッパ・靴 |
| <input type="checkbox"/> ナイフ、缶切り、栓抜き | <input type="checkbox"/> 雨具 |

※その他に、普段から持ち歩くもの、車に置いておくもの、
会社に置いておくものなども準備しておきましょう。

●家族構成に合わせて準備しましょう。

妊婦・
乳幼児がいる
家庭では

脱脂綿、ガーゼ、さらし、洗浄綿、新生児用品、母子手帳、
ティッシュ、粉ミルク、ほ乳びん、おむつ、離乳食、
スプーン、おんぶひも、バスタオル、ハンカチ、バケツ、
石けん、ビニール袋、衛生用品は多めに。

復旧までに必要な「非常備蓄品」 チェックリスト

災害の援助が行き届くまでの生活用品を少なくとも3日分以上
備えましょう。飲料品・水は賞味期限前に消費・買い足しをする。
「ローリングストック法」を。(備える→食べる→買い足す→備える)

- 水(1人あたり1日3ℓ)
- 食品(缶詰、レトルト食品、ドライフーズなど)
- 食品(調味料、スープ、みそ汁など)
- 食品(チョコレート、飴など)
- 燃料(卓上コンロ、ガスボンベ)
- 毛布、タオルケット、寝袋など
- 洗面用具
- 鍋、やかん、簡易食器(割り箸、紙皿、紙コップ)
- ラップ、アルミホイルなど
- ウェットティッシュ、トイレットペーパーなど
- マスク、使い捨てカイロなど
- 簡易トイレ
- 生理用品
- メガネ・補聴器など
- 工具類

要介護者が
いる家庭では

着替え、おむつ、ティッシュ、
常備薬、感染症対策、補助具の予備、
おかゆ等の柔らかい非常食など。