

災害に備える



★災害が発生すると物資の入手が困難になるため、平常時から各自で非常時持ち出し品や備蓄品を準備しておくことが必要です。

■非常時持ち出し品

- 持ち出し品は、リストを参考に、家族構成を考えて必要なものを用意しておきましょう。
- 持ち出し品を入れる袋は、体に合った大きさを用意し、自分で背負うことのできる重さにしましょう。
- 離ればなれになったときのために荷物は各自のリュックに分割させておきましょう。

分類	項目
食料品 <small>※3日分が目安 (できれば1週間分)</small>	<input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 乾パン <input type="checkbox"/> 缶詰 <input type="checkbox"/> レトルト食品 <input type="checkbox"/> 栄養補助食品 <input type="checkbox"/> アメ・チョコレート <input type="checkbox"/> 離乳食 <input type="checkbox"/> 粉ミルク <input type="checkbox"/> ()
生活用品 	<input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> ラップ <input type="checkbox"/> ティッシュ <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく <input type="checkbox"/> 充電器 <input type="checkbox"/> 予備電池(モバイルバッテリー) <input type="checkbox"/> 簡易トイレ・紙おむつ(3日分が目安) <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> ()
医療・衛生用品 	<input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> 包帯 <input type="checkbox"/> ガーゼ <input type="checkbox"/> ばんそうこう <input type="checkbox"/> お薬手帳 <input type="checkbox"/> 処方薬 <input type="checkbox"/> () <input type="checkbox"/> () <input type="checkbox"/> ()
感染症対策用品 	<input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> アルコール手指消毒薬
貴重品 	<input type="checkbox"/> 現金(小銭も忘れずに) <input type="checkbox"/> 通帳 <input type="checkbox"/> 保険証 <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 身分証
衣料品 	<input type="checkbox"/> 下着 <input type="checkbox"/> 靴下 <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 長袖上着 <input type="checkbox"/> 長ズボン <input type="checkbox"/> 防寒具 <input type="checkbox"/> 雨カッパ・雨具 <input type="checkbox"/> () <input type="checkbox"/> ()
避難用具 	<input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> 防災頭巾 <input type="checkbox"/> ()
ペット用具 <small>※ペットがいる場合</small>	<input type="checkbox"/> ケージ <input type="checkbox"/> リード <input type="checkbox"/> ペットシート <input type="checkbox"/> エサ・水 <input type="checkbox"/> ()

※リストはあくまでも参考です。()内には必要なものを追加記入するなど、各ご家庭で必要なものを準備してください。

■ローリングストック(家庭での備蓄)



「ローリングストック」とは非常用のためだけでなく、普段から食べているものや消耗品を少し多めに買って置き、使った分だけ新しく買い足していく循環型の備蓄方法です。

飲食料品だけでなく、日用品(トイレトーパー、乾電池などの消耗品)もストックしておきましょう。また、アウトドアグッズも災害時には防災グッズとしてそのまま活用できます。