

備蓄品および非常持ち出し品

避難するときに最初に持ち出すのが「非常持ち出し品」。

災害直後から混乱が収まるまでの数日間、自給自足するための物資が「備蓄品」です。

以下は一例です。とくに非常持ち出し品は、持って逃げられる量にしましょう。(男性15kg 女性10kgが目安)

非常持ち出し品(例)

●とっさの場合に持ち出せるようにリュックサック等につめておきましょう。

貴重品

- ☐現金
- ☐印鑑
- ☐健康保険証
- ☐免許証
- ☐通帳

情報収集用品

- ☐携帯ラジオ
- ☐携帯電話(スマートフォン)の充電器
- ☐モバイルバッテリー
- ☐筆記用具
- ☐予備の電池

非常飲食品など

- ☐非常食 ※軽く高カロリーのもの
- ☐飲料水
- ☐給水袋
- ☐万能ナイフ
- ☐缶切り

衛生用品

- ☐救急セット ※常備薬も
- ☐タオル
- ☐マスク
- ☐消毒液
- ☐体温計
- ☐トイレットペーパー
- ☐ウェットティッシュ
- ☐ビニール袋
- ☐使い捨て手袋
- ☐携帯用トイレ
- ☐衣類(下着・上着など)

安全用品

- ☐懐中電灯
- ☐ヘルメット ☐防災ずきん
- ☐軍手
- ☐スリッパ
- ☐マッチ ☐ライター

冬の備え

- ☐毛布 ☐保温シート
- ☐使い捨てカイロ
- ☐防寒具(帽子、手袋など)
- ☐冬用の衣類(厚手の靴下など)



備蓄品(例)

●少なくとも3日(できれば1週間)は自力で生活できるように準備

- ☐飲料水 ※1人1日3ℓ
- ☐食品 ※アルファ米、長期保存食品など
- ☐給水用ポリタンク ☐バケツ
- ☐カセットコンロ ☐ガスボンベ
- ☐使い捨ての食器類
- ☐食品用ラップ

- ☐ランタン
- ☐災害用トイレット
- ☐からだ拭きシート
- ☐水のいらないシャンプー
- ☐ガムテープ
- ☐ビニールシート



- 上記リストを参考に、特に乳幼児用品、高齢者用品等、災害時に配慮すべき方の用品も、家族構成に合わせて追加しましょう。
- 備蓄品は、いざというときに支障がないように、定期的に点検しましょう。

ローリングストックについて

普段から少し多めに食料品や日用品を買っておき、使った分だけ新しく買い足して、常に一定量の備蓄を自宅に確保しておくことをローリングストックと言います。

一例ー

ペットボトルの水や飲み物、レトルト食品、インスタント食品、お菓子、乾麺、缶詰、カセットコンロのボンベ、ウェットティッシュ、トイレットペーパー、食品用ラップ、ビニール袋、乾電池、使い捨てカイロなど

