

# 備蓄品および非常時持ち出し品

## 備蓄品および非常時持ち出し品

避難するときに最初に持ち出すのが「非常時持ち出し品」。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。特に「非常時持ち出し品」は、持って逃げられる量にしましょう。

### 非常時持ち出し品 (とっさの場合に持ち出せるように準備しましょう)

- |   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ          | <input type="checkbox"/> 救急用品(ばんそうこう、包帯、常備薬など) | <input type="checkbox"/> ライター・マッチ      | <input type="checkbox"/> 筆記用具(油性マジックを含む) |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯・ヘッドライト    | <input type="checkbox"/> 持病の薬と医療器具             | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ・うちわ   | <input type="checkbox"/> 洗面用品(タオル、歯磨き用品) |
| <input type="checkbox"/> 予備の乾電池         | <input type="checkbox"/> マスク・体温計・アルコール消毒液      | <input type="checkbox"/> 缶切り・ナイフ       | <input type="checkbox"/> 下着・靴下           |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器・バッテリー | <input type="checkbox"/> 現金(公衆電話用の10円玉を含む)     | <input type="checkbox"/> レジャーシート       | <input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン         |
| <input type="checkbox"/> 栄養補助食品         | <input type="checkbox"/> 防災用ホイッスル・防犯ブザー        | <input type="checkbox"/> ヘルメット(頭を守るもの) | <input type="checkbox"/> 防寒着・雨具          |
| <input type="checkbox"/> アメ・チョコレート      | <input type="checkbox"/> 軍手                    | <input type="checkbox"/> 上履き・靴入用のビニール袋 | <input type="checkbox"/> アイマスク・耳栓        |
| <input type="checkbox"/> 飲料水            |  | <input type="checkbox"/> 毛布・寝袋         | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ           |

### まとめておきたい大切な物 (ファスナー付ビニールケースに入れておくと防水にもなります)

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> マイナンバーカード・保険証 | <input type="checkbox"/> 印鑑     |
| <input type="checkbox"/> 預金通帳          | <input type="checkbox"/> おくすり手帳 |
| <input type="checkbox"/> 身分証明書(免許証等)   | <input type="checkbox"/> 家族の写真  |

memo

### 備蓄品 (少なくとも3日は自力で生活できるように準備しましょう)

- |  |   |                                      |
|--|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食品(レトルト食品、アルファ化米、缶詰等) | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・ウェットティッシュ  | <input type="checkbox"/> ラップフィルム     |
| <input type="checkbox"/> 野菜ジュース                | <input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ・割り箸・使い捨てスプーン | <input type="checkbox"/> 水のいらないシャンプー |
| <input type="checkbox"/> 飲料水(一人1日3リットル程度)      | <input type="checkbox"/> ビニール袋                | <input type="checkbox"/> 工具セット       |
| <input type="checkbox"/> 給水用ポリタンク              | <input type="checkbox"/> カセットコンロ・ボンベ          | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ       |



女性の場合 **おりものシート、生理用品**

乳幼児・高齢者がいる家庭

**オムツ、液体ミルク、常備薬、おしりふき、離乳食、使い捨て哺乳瓶**

子どもがいる家庭 **おもちゃ、お菓子**

ペットがいる家庭

**ペットフード、水、トイレ用品、予備の食器、療法食、薬、ケージ、キャリーバック、首輪**

## ローリングストック法

普段から少し多めに食材、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いいます。

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、食料だけでなく、日常使いできる生活用品(ウェットティッシュ、カセットコンロ、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。

### 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事も可能。



冷蔵庫に食材を買い置きし、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。

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

その他備蓄しておくの良いもの



**缶詰**  
野菜や果物の缶詰で栄養を。

**乾麺**  
(ラーメン・パスタ等)  
ゆで時間の短いものを。



**フリーズドライ食品**  
(スープ等)  
スープ類は食欲が無い時でも摂取可能。

### 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より安心です。  
\*1週間分の飲料水、また生活用水も備えましょう。飲料水は一人1日3リットル×家族分の準備を。