

# 日ごろからの備え

## 準備しておきたい非常持出品



非常持出品は家族構成を考えて必要な分だけ用意し、避難時にすぐに取り出せる場所に保管しておきましょう。災害発生時に最初に持ち出す非常持出品と、災害から復旧するまでの数日間を支える非常備蓄品を分けて用意しておきましょう。

### 最低限揃えておきたいもの

#### 懐中電灯

できれば一人にひとつ用意。ライトはアウトドアグッズとしても使用可能なヘッドライトやランタンなども。予備の電池と電球も忘れずに。



#### 携帯ラジオ

小型で軽く、AMとFMの両方を聞けるものを用意。予備の電池は多めに用意を。



### 非常持出品

#### 非常食・水

カンパンや缶詰など、火を通さずに食べられるものや、袋めんやレトルト食品、カロリーメイトなど。水はペットボトルが便利。乳幼児がいる場合には粉ミルクなども忘れずに。



#### 貴重品

現金、預貯金通帳、印鑑、健康保険証・住民票のコピーなど。現金は10円硬貨も(公衆電話の利用に便利)。

#### 救急医薬品

キズ薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬、胃腸薬、目薬、歯ブラシや液体ハミガキ粉、お薬手帳など。常備薬があれば忘れず用意を。

#### その他

ヘルメット(防災ずきん)、上着・下着、タオル、軍手、紙の食器、ライター(マッチ)、缶切り、栓抜き、ろうそく、ナイフ、ビニール袋、ティッシュ、ビニールシート、生理用品、紙おむつやほ乳びんなど。

### 災害後に備えるために 非常備蓄品 (家族人数×3日分を目安に！)

#### 食品

缶詰やレトルト食品、ドライフーズや栄養補助食品、調味料など。食料は非常食3日分を含む数日分を最低限備蓄しておくように。

#### 水

飲料水は大人一人当たり、1日3ℓが目安。少なくとも3日分の用意を。ペットボトルのほか、ポリ容器にも水をためておくとう便利。

#### 簡易トイレ

トイレはがまんできません。各家庭で携帯トイレ等の準備を。お風呂の水も流さずに。

#### その他

ライフラインが止まった時を想定し、日用品を多めにストックしておきましょう。

### ローリングストック

普段購入している食料品等を「多めに買い置き」するだけで立派な備蓄になります。



### こんな用意も必要です

#### 乳幼児のいる家庭で用意するもの

ミルク、ほ乳びん、離乳食、スプーン、おむつ、清浄綿、背負いひも、バスタオルまたはベビー毛布、ガーゼまたはハンカチ、バケツ、ビニール袋、石けんなど。



#### 妊婦のいる家庭で用意するもの

脱脂綿、ガーゼ、サラシ、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、母子手帳、新聞紙、石けんなど。



#### 要介護者のいる家庭で用意するもの

着替え、おむつ、ティッシュ、障がい者手帳、補助具等の予備、常備薬など。

