

いざという時の備えに 非常用持ち出し品・備蓄品 チェックリスト



非常用持ち出し品

避難時にすぐに持ち出すもの

参考例：避難するとき最初に持ち出すもの6選

□携帯ラジオ

小型で軽いもので、予備電池も多めに



□非常用食料・水

缶詰など火を通さずに食べられるもの



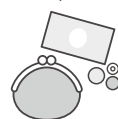
□懐中電灯

予備の電池を忘れずに



□貴重品・現金（現金・通帳類・身分証明書など）

公衆電話用の硬貨があると便利



□救急薬品

ばんそうこう・ガーゼ・解熱剤・消毒薬など



□その他

乳幼児がいる場合…ミルク・哺乳瓶・おむつなど



非常用備蓄品

自宅で1週間過ごすための備え

参考例：大人2人の場合

必需品

□水…2L×6本×4箱
1人1日3Lが目安
(飲料水+調理用)

□カセットコンロ・
ボンベ×12本
1人1週間当たり
およそ6本程度



主食（エネルギー・炭水化物）

□米2kg×2袋 □乾麺類（うどんなど） □カップ麺類…6個
□パックご飯…6個 □その他（適宜）

主菜（タンパク質）

□レトルト食品（カレーや牛丼の素など18個・パスタソース6個）
□缶詰…18缶（肉や魚など）

副菜・その他

□日持ちする野菜類（たまねぎなど） □調味料
□梅干しやのり、乾燥わかめなど □野菜・果汁ジュースなど
□インスタントみそ汁や即席スープ

※あくまで参考であり、自分に合った準備が大切です。家族構成やアレルギー、好みに合わせて調節しましょう

飼い主の視点



苦手な人やアレルギーがある人もいます。しっかりケージに入れ、ルールを守り、抜け毛や排せつ処理をこまめに行いましょう

苦手な人・アレルギーの人の視点



飼い主もペットも被災しています。ルールを守っている飼い主を理解し、不安や気になることがあ場合は運営側に申し出てください

思いやりの心を



●災害時のペット同行避難 互いの理解でみんなが安心できる避難所へ
避難所は「みんな」が共同生活を送る場所です。本市では、ペットを連れて避難する「同行避難」が可能です。避難所には、動物が苦手な人やアレルギーの人もいます。互いの視点に立ち、思いやりの心を持って、安心な環境を作りましょう。



「防災の日」は、大正12年9月1日に起きた関東大震災の教訓と、この時期に多く発生する台風への注意喚起のため、昭和35年に定められました。

災害時の被害を最小限に抑えるためには、食料などの備蓄や地域住民で助け合う関係性の構築などに加え、日頃から災害の知識を学び、避難場所や経路などを把握しておくことが大切です。この機会に防災について考えてみましょう。

◎問い合わせ 危機管理課 ☎23-2129

防災の日

9月1日は



ある日突然起こる「災害」。日頃から家庭での備えを

地震や線状降水帯などによる災害は、いつ発生するか分かりません。自分自身や家族を守るために、次のことを意識しながらいざという時に備えましょう。

●災害時のもしもに備えましょう

災害時、すぐに持ち出せるように携帯ラジオや懐中電灯、火を通さずに食べられる食料品、普段飲んでいる薬などの医薬品、ペットがいればペット用品などもまとめて準備しておきましょう。

非常用持ち出し品は、避難する際に両手をふさがらないためにも、背負えるリュックサックなどに入れて備えるのが便利です。



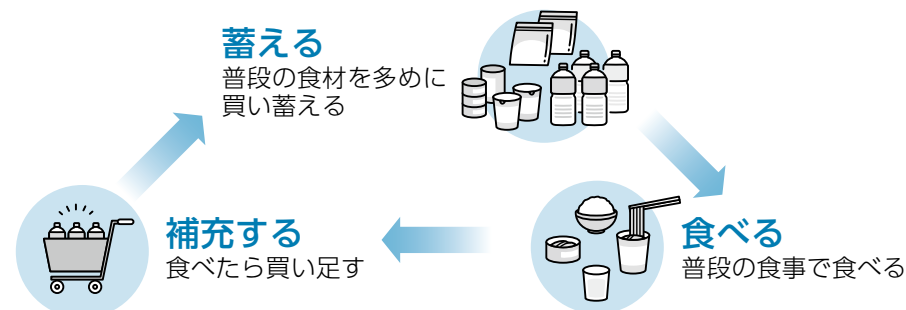
●家族で取り決める

家族で市総合防災マップを確認し、自宅など身の回りでどんな災害が起こり得るのか確認しましょう。また、さまざまな災害や発生時間を想定し、家族の待ち合わせ場所（避難場所）を決めておくことも大切です。子どもがいる家庭は、災害時の子どもの引き渡しルールを確認しておきましょう。

簡単！

日常で食べているものを消費しながら備蓄する ローリングストック

備蓄のコツは、3つのポイント



●非常用の備蓄品も忘れずに
災害発生から1週間（最低でも3日間）程度生活できるように飲料水や非常用食品、燃料、その他生活用水など家族分を準備しておくことが大切です。災害が起こって停電や断水になると、水洗トイレが使えなくなるので、簡易トイレなども準備しましょう。



危機管理課
主事

今川 紘貴

自助・共助の意識を持つことが命や生活を守る第一歩

「目の前の状況を大したことはない」と楽観・過小評価する正常性バイアスは、災害時に逃げ遅れる原因の一つです。人は異常な状況でも「自分だけは大丈夫」と悪い情報を無視しがちです。風水害や地震の発生に備えて、日頃から避難経路

の確認や近所の人などの安否確認、救いの呼びかけの方法を決めておくことが大切です。

非常用持ち出し品や備蓄品を含めて、いざというときに迷わず迅速に行動できる準備をしておきましょう。