

非常時持ち出し品の準備&チェック

いざというときすぐに持ち出せるように、日ごろから準備・点検しておきましょう。
事前に準備出来ているか、チェック☑しましょう。

非常時 備蓄品 (例)

災害復旧までの数日間(最低3日)を生活できるようにチェック☑しましょう。

飲料水



- 飲料水としてペットボトルや缶入りのミネラルウォーター(1人1日3リットルを目安に)
- 貯水した防災タンクなど

非常食品



- お米(缶詰・レトルト・アルファ米も便利)
- 缶詰・レトルト食品
- 梅干し・調味料など
- ドライフーズ・チョコレート・アメ(菓子類など)

燃料



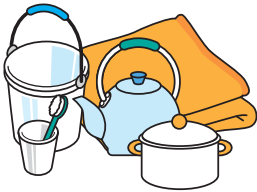
- 卓上コンロ
- ガスボンベ
- 固形燃料

工具類



- スコップ
- ノコギリ
- パール
- ペンチ
- ジャッキ
- ロープ

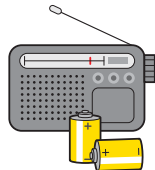
その他



- 生活用水(風呂・洗濯機などに貯水)
- 毛布・寝袋・洗面用具・ドライシャンプーなど
- 調理器具(なべ・やかんなど)
- バケツ・各種アウトドア用品など
- 皿・コップ・はし
- ラップ・アルミホイル・キッチンペーパー・缶切りなど
- 簡易トイレ
- ろうそく・新聞紙・段ボール・布製ガムテープ・着火ライター・マッチ
- スリッパ・長靴
- ほうきとちりとり

非常時 持ち出し品 (例)

携帯ラジオ



- ラジオ
- 電池(多めに用意)

救急医療品



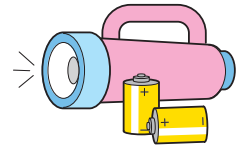
- 常備薬
- 鎮痛剤
- 傷薬
- 包帯
- 風邪薬
- 胃腸薬
- ばんそうこう
- 持病薬
- マスク

貴重品



- 現金
- 預金通帳
- 印鑑
- 免許証
- 健康保険証
- 権利証書
- カード類(コピー)
- 予備のキー

懐中電灯



- 懐中電灯(できれば一人にひとつ)
- 電池(多めに用意)

非常食品等



火を通さないで食べられるもの、食器等

- 非常用食品
- ミネラルウォーター
- 缶切り
- 栓抜き
- 紙皿
- 紙コップ
- 水筒
- アレルギー対応の非常食
- 缶詰
- 柔らかい非常食

その他



- 衣類(下着・上着など)
- 生理用品
- タオル
- ヘルメット
- ラップフィルム(止血や食器にかぶせて使う)
- 防災マップ(本書)
- ティッシュペーパー
- トイレットペーパー
- ウエットティッシュ
- ナイフ
- 化粧品
- メガネ・予備のコンタクトレンズ
- 入れ歯・補聴器
- ヘルメット補助具の予備
- 障がい者手帳
- ペット用品・ペットフードなど
- 母子手帳
- 離乳食
- 粉ミルク
- 紙おむつ
- 新生児用品・ほ乳瓶・おしりふき・おもちゃ
- カップ
- ライター
- 携帯電話の充電器
- ビニールシート
- ペーパー歯みがき
- 防犯ブザー

1週間を想定した工夫と備え

ローリングストック法で備蓄した非常食を活用

ローリングストック法

定期的(1ヶ月に1、2度)に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法です。
食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱えます。

※1週間分の飲料水、また生活用品も備えましょう。飲料水は1人1日3ℓ×家族分の準備を。