

1-5 災害用備蓄品、非常用持出袋

備蓄品

家族が1週間程度、生活できるように備蓄しましょう。

いつも備えておこう 我が家の防災セット

災害が発生すると水、電気、ガス、通信などのライフラインが停止する可能性があります。復旧までの間の水や食料、生活用品を備えておきましょう。

災害発生後の避難所生活や長期にわたって食べ物等を入手できない事態を視野に入れ、我が家仕様の防災セットを準備しましょう。

いつもバッグに

一日一回は気象情報をチェックしようね!

スマートフォンのLEDライト、水筒、笛(ホイッスル)を持参しよう。笛(ホイッスル)は携帯ストラップとしてつけておくと痴漢などの防犯にも役立ちます。

いつも寝室に

頭の上に、物が落ちてこない所に寝ましょう。そして、枕元にスリッパ、懐中電灯、携帯電話、携帯ラジオ、笛(ホイッスル)、メガネなどを用意しておきましょう。明かりのつく目覚まし時計も暗闇では役に立ちます。また、用意したものが地震で飛ばされない対策も必要です。

暗闇で対応できる準備をしておこう。

いつも家の中に

水や食料品・生活用品は1週間分を目安に常備しましょう。また、電気・ガスの停止にも備えましょう。

備蓄品リスト

避難時にすぐに持ち出すべき「非常用持出袋」と生活物資が手に入るようになるまで(1週間分)自足するための「災害用備蓄品」の2つに分けてリストにしました。リストを参考に、自分の家庭に必要な物を準備しておきましょう。

非常用持出袋 避難所へ行く時に

【基本項目】あらゆる家庭に共通して必要

カテゴリ	チェック欄	品名
貴重品	<input type="checkbox"/>	現金 ※公衆電話用に10円・100円硬貨も必要
	<input type="checkbox"/>	車や家の予備鍵
	<input type="checkbox"/>	予備のメガネ・コンタクトレンズなど
	<input type="checkbox"/>	銀行の口座番号・生命保険契約番号など
	<input type="checkbox"/>	健康保険証・運転免許証 ※コピーや番号の控え
	<input type="checkbox"/>	印鑑
情報収集用品	<input type="checkbox"/>	携帯電話 ※充電器・モバイルバッテリー
	<input type="checkbox"/>	携帯ラジオ ※予備電池
	<input type="checkbox"/>	家族・親戚の連絡先
	<input type="checkbox"/>	筆記用具
	<input type="checkbox"/>	家族やペットの写真 ※はぐれた時の確認用
食料など	<input type="checkbox"/>	非常食 ※持ち運びしやすく高カロリーのもの
	<input type="checkbox"/>	飲料水 ※1.5ℓ程度
清潔・健康のため	<input type="checkbox"/>	救急セット
	<input type="checkbox"/>	タオル
	<input type="checkbox"/>	トイレトペーパー・ウェットティッシュ
	<input type="checkbox"/>	着替や下着

被災時・非常時の最初の1日をしのごために必要なものを避難袋(リュック)に入れ、1人1つ持ち出し易い場所に置いておきましょう。

カテゴリ	チェック欄	品名
便利品など	<input type="checkbox"/>	懐中電灯 ※家族各1個・予備電池
	<input type="checkbox"/>	笛やブザー ※居場所を知らせるもの
	<input type="checkbox"/>	マスク ※風邪、ホコリを避ける
	<input type="checkbox"/>	軍手・革手袋
	<input type="checkbox"/>	雨具 ※レインコートは防寒用にもなります
	<input type="checkbox"/>	防災ずきん・ヘルメット ※避難時の安全確保
	<input type="checkbox"/>	スリッパ
	<input type="checkbox"/>	レジャーシート・毛布 ※寝袋も便利
	<input type="checkbox"/>	万能ナイフ
	<input type="checkbox"/>	マッチ・ライター
感染症対策用品	<input type="checkbox"/>	ビニール袋・新聞紙
	<input type="checkbox"/>	携帯トイレ
	<input type="checkbox"/>	マスク ※再掲
	<input type="checkbox"/>	消毒液
	<input type="checkbox"/>	体温計
<input type="checkbox"/>	常備薬	
<input type="checkbox"/>	その他感染症対策に必要なもの	

【家族構成や家庭の事情にあわせて】

- 女性用品
 - 生理用品
 - 女性用下着
 - 妊産婦用品
 - 基礎化粧品
 - ヘアピン・ヘアゴム
- 赤ちゃん用品
 - 乳児用ミルク・ほ乳瓶
 - 離乳食
 - 紙おむつ
 - おしりふき
 - おもちゃ
- 高齢者
 - 予備メガネ
 - 持病薬
 - 携帯用杖
 - 介護用品 ※非常食用にたべやすいものを用意
- ペット用品
 - キャリーバッグ・ゲージ
 - リード
 - ペットフード・飲料水
 - ペットシート

※災害時に一緒に避難できるように日頃からしつけや予防接種をしておきましょう。首輪に連絡先を書いておくなど、はぐれた際のこともお考えください。

家での備蓄食料は1週間分!

災害用備蓄品 避難所・自宅避難生活

カテゴリ	チェック欄	品名
飲料	<input type="checkbox"/>	飲料水(1人1日約3ℓ)
	<input type="checkbox"/>	非常用給水袋・ポリタンク
備蓄食料	<input type="checkbox"/>	アルファ化米・無洗米
	<input type="checkbox"/>	スパゲティ・そうめん
	<input type="checkbox"/>	インスタントラーメン
	<input type="checkbox"/>	缶詰類(肉・魚・大豆)
	<input type="checkbox"/>	レトルト食品(おかゆ・カレー)
	<input type="checkbox"/>	即席スープ・みそ汁
	<input type="checkbox"/>	ビスケット・キャンディ・チョコレート
	<input type="checkbox"/>	塩などの調味料
	<input type="checkbox"/>	梅干し・マルチビタミン剤
	<input type="checkbox"/>	梅干し・マルチビタミン剤
衣類	<input type="checkbox"/>	上着・下着・靴下 (速乾性の高機能繊維のものがよい)
	<input type="checkbox"/>	防寒具 ※季節に合わせて

カテゴリ	チェック欄	品名
生活用品	<input type="checkbox"/>	ランタン
	<input type="checkbox"/>	タオル・バスタオル
	<input type="checkbox"/>	毛布
	<input type="checkbox"/>	雨具
	<input type="checkbox"/>	予備電池
	<input type="checkbox"/>	カセットコンロ・ガスボンベ
	<input type="checkbox"/>	固形燃料
	<input type="checkbox"/>	鍋・やかん
	<input type="checkbox"/>	ラップ
	<input type="checkbox"/>	皿・コップ(紙・ステンレス)
日用品	<input type="checkbox"/>	わりばし・スプーン
	<input type="checkbox"/>	歯ブラシ・石けん
	<input type="checkbox"/>	携帯電話の充電器(電池式・手回し式など)
	<input type="checkbox"/>	新聞紙
<input type="checkbox"/>	使い捨てカイロ	

非常時必携! 「水」と「トイレの備え」

■食べ物以上に大切な飲料水
災害時の水対策は重要課題。飲料水は1人1日3ℓが目安。被災時は塩分が高く水分が少ない食品をとることが多いので、水分摂取は特に必要です。

飲料水 1人1日3ℓ

■誰もが困るトイレ
災害直後、水洗トイレが使えない状況になります。便座などにかぶせて凝固させる災害用トイレなどを準備しておきましょう(1人1日5~8回分)。自宅のトイレなら、ポリ袋と新聞紙で簡易トイレも作れます。トイレトペーパー・ウェットティッシュ・新聞紙・ビニール袋など日頃からストックしておきましょう。

自宅で避難生活を送ったり、避難所に避難した後に、安全を確認して自宅へ戻り、持ち出したるために必要な物品を備えておきましょう。

買い置きを習慣を

食料品や生活用品の備蓄は、普段使っている食品の「買い置き」から始めましょう。ローリング(回転)・ストック(備蓄)と呼ばれる方法で、賞味期限が近いものから使えば、期限切れで廃棄するロスもありません。



備蓄食料を選ぶポイントは

- 保存性が高い
- 自分の好きなもの
- 美味しいもの

災害時はストレスで食欲がなくなります。そんな時に元気の源になる食べ慣れた、美味しい物を選んでおきましょう。

注意!

食物アレルギーの人は、アレルギーの原因を把握しておきましょう。炊き出しや配給される弁当などにも注意が必要です。アレルギーのある人がいる場合は、注意しておきましょう。