

日ごろの備え ～非常時持出品・備蓄品～

● 非常用持出品を準備しましょう



避難所にも備蓄はありますが数に限りがあります。ストレスが多い災害時にこそ、安心できるのは家庭や日ごろの生活に合わせたものです。まずは①～④を中心にそろえていきましょう。

① 非常用食・飲料水

最低 3日分

食品は
1. 消化が良く
2. 栄養価が高い物で
3. あまり水を飲まなくてよい物
4. そのまま食べられる物

水は1人1日3ℓ
目安、小分けに
出来る500ml
を用意

② ライト

※ヘッドライトは一人1つ

優先順位はヘッドライト>ランタン>懐中電灯
両手が空くヘッドライトは避難時の生活でも重宝します。
予備電池、モバイルバッテリーなど、充電できる物も忘れずに

③ 衛生用品

簡易トイレ、乳幼児・大人用の紙おむつ、ティッシュ、ウェットティッシュ、ゴミ袋
※簡易トイレがあれば、避難所でトイレが使えない場合でも安心

④ 応急医療品

三角巾は止血や固定にとっても役立ちます。また鎮痛剤、腹痛剤、化膿止めなどの医療品は用意すると安心です。日ごろから服用している物がある場合はもたら入れ替える習慣を。

◆追加してほしい5項目

感染症対策	貴重品	衣類・日用品	情報ツール	便利グッズ
マスク、除菌グッズ、体温計など。災害時はほりか舞うため、布マスクではなく使い捨てマスクがオススメ	現金、身分証や通帳、保険証の写し、メガネ(古い物を入れておく)	下着、靴下、雨具、履きなれた靴、歯ブラシ、圧縮タオル、雨具は、レインコートやポンチョがおすすめです。	スマートフォン、モバイル機器、ラジオ、予備電池や充電機器、イヤフォン	ポリタンク、ハザードマップ、軍手、ゴム製軍手、ペン、エア枕、非常用アルミシート、ビニール袋、耳栓

◆女性向け

- ☐ 生理用品
- ☐ 帽子
- ☐ ヘアゴム
- ☐ 防犯ブザー、ホイッスル
- ☐ 化粧品
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ くし、手鏡

◆子育て世帯向け

- ☐ 情報メモ(保護者氏名・電話番号・避難予定先・アレルギーの有無など)
- ☐ 紙おむつ、簡易トイレ
- ☐ おしりふき、ティッシュ
- ☐ ミルク 哺乳瓶・消毒剤
- ☐ レトルト離乳食(ベビーフード)
- ☐ 長期保存おやつ
- ☐ 子ども用マスク
- ☐ おもちゃ(折り紙・お絵かきノートなど)
- ☐ 母子健康手帳

◆高齢者向け

- ☐ 情報メモ(緊急時の連絡先・持病のかかりつけ医・薬など)
- ☐ 常備薬
- ☐ おくすり手帳・処方箋
- ☐ 入れ歯・洗浄剤
- ☐ メガネ
- ☐ 補聴器・予備バッテリー
- ☐ 大人用の紙おむつ

● 防災バッグについて

両手があくリュックサックを防災バッグにしましょう。また、雨で濡れないようバッグカバー(100円ショップでも売られています)をしておくとう便利。バッグの中の物もそれぞれジッパー付きの袋に入れておくようにしましょう。

感染症対策	マスクはチャック付きのビニール袋に数枚ずつ小分けに用意すると使いやすいです。アルコール除菌が合わない人はハンドソープや紙石けんなど自身に合った物を用意してください。
貴重品	電気が止まった場合、電子決済ができないので現金が必要になります。また防犯上、お金の音が鳴らないよう、小銭ケースなどに入れておきましょう。
衣類・日用品	圧縮下着や圧縮タオルなど、かさばらずに持ち運べる物もあります。避難所生活での口腔ケアはとて大切ですので、歯ブラシは必要です。衣類はチャック付きのビニール袋に入れるのを忘れずに。雨具は傘よりレインコートやポンチョを。
連絡先メモ	安否確認のため家族の電話番号のメモを用意しましょう。ハザードマップに書き込んで一緒に入れておくとう安心です。
便利グッズ	ポリタンクはコック付きが便利です。避難所で夜を過ごす場合にエア枕や耳栓はとて重宝します。ゴムの防刃軍手があるとより安心です。

● 備蓄品の例 災害復旧までの数日間(できれば7日間)を生活できるように備蓄しましょう。

おすすめの非常食

レトルト食品・缶詰
賞味期限が1年未満の物でも大丈夫。肉や魚など、たんぱく源がとれる物で。

フリーズドライ食品
不足しがちなミネラル、食物繊維が補給できます。

乾物
不足しがちなミネラル、食物繊維が補給できます。

非常時の食事の際に便利な物

カセットコンロ・ボンベ
非常食などの食材を調理するための必需品。
1本で約65分間 使用可能
1ヶ月で15~20本 必要!
※1日30分~45分使用

非常用にストックしておく飲料水

1人 1日3ℓ × 7日間 = 7箱(6本入り)
4人家族で7日分なら最低7箱(2ℓペットボトル6本入り)

おすすめの備蓄方法「ローリングストック法」

7日分の食料備蓄をしておくためには、日ごろから少し多めに食材や水を買っておき、賞味期限が近づいてきたら使って、その分を補充する「ローリングストック法」が有効です。災害時に食べ慣れた物を食べることで、安心につながります。

ローリングストック法

できれば7日分

● 簡易トイレ

トイレ回数は1人1日約5回で想定し、家族7日分以上備蓄しましょう。

1人1日約5回 × 家族の人数分 × 7日以上

4人家族の場合 約140枚必要

※県マニュアルブック【家庭における災害時のトイレ対策編】から引用

● 簡易水のう

浸水が浅い段階でトイレやお風呂の逆流を防ぐのに役立ちます。

簡易水のうの作り方

- 大きめの袋を二重にして水を入れる
- 袋の口を閉める。 ※空気を抜く

完成

トイレの逆流防止

お風呂の排水溝からの逆流防止