

# 備蓄品と非常用持出品

災害時は物資の供給が滞る可能性があります。飲料水や食料、生活必需品をしっかりと準備しておきましょう。また、家族構成や世帯事情、季節等に応じて、必要なものを追加しましょう。

## 備蓄品

被災した状況でもできるだけ快適に過ごすために備えておくものです。  
飲料水や食料は**家族の人数×最低3日分、できれば7日分**準備しておきましょう。

### 飲料水・食料

- 飲料水  
(ひとり1日3ℓが目安)
- 非常食  
缶詰、乾パン、レトルト食品  
インスタント食品など
- 携帯食  
チョコレート、  
キャンディーなど



### 日用品・燃料など

- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 乾電池
- カセットコンロ
- カセットボンベ  
★ひとり1週間6本  
が目安
- ポリ袋
- 食品ラップ
- トイレトペーパー
- 携帯トイレ  
★ひとり1日5回  
×家族の人数  
×7日以上が目安



## ●「ローリングストック」で日常的に備蓄を



ローリングストックとは、普段使いする食料や日用品を少し多めに買い置きし、消費した分を買い足すことで、常に一定量の備蓄を保つ方法です。



災害時のストレスを少しでも軽減するために、  
日頃から食べ慣れているものを用意することがオススメだよ！

## 非常用持出品

避難時に持ち出すものです。普段持ち歩くもの以外はリュックに詰めておくなど、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

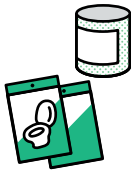
### 飲料水・食料

- 飲料水
- 非常食



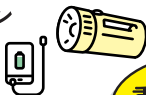
### 日用品

- 携帯トイレ
- トイレトペーパー
- ウェットティッシュ
- マッチ・ライター
- 歯磨きシート
- アルミホイル
- 食品ラップ
- 簡易食器(割り箸、紙皿)
- ナイフ
- ホイッスル(笛)
- メガネ・コンタクトレンズ
- 筆記用具
- ポリ袋
- 布製ガムテープ



### 情報機器など

- スマートフォン
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 乾電池
- モバイルバッテリー



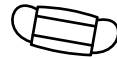
### 衣類など

- タオル類
- 軍手・手袋
- 衣類(上着・下着・靴下)
- レインコート
- 寝袋



### 感染症対策用品

- マスク
- アルコール消毒液
- スリッパ
- 体温計



### 救急医療品

- 常備薬
- 絆創膏・包帯・ガーゼなど

### 貴重品

- 現金(小銭)
- 預金通帳・印鑑※
- クレジットカード※
- マイナンバーカード※
- 運転免許証※



※通帳、カード類などは番号を控えたメモかコピーを用意

### 乳幼児・妊産婦がいる家庭

- おむつ・おしりふき
- 粉ミルク・使い捨て哺乳瓶
- ベビーフード・おもちゃなど
- おんぶ紐・抱っこ紐
- 授乳ケープ
- 母子健康手帳
- 脱脂綿・ガーゼ



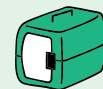
### 高齢者・要介護者がいる家庭

- 持病がある方の薬・お薬手帳
- 大人用おむつ
- 携帯用杖
- おかゆなどの非常食
- 入れ歯・入れ歯用洗浄剤
- 補聴器



### ペットがいる家庭

- ペットフード
- リード
- ケージ(扉・屋根付き)
- 簡易トイレ・ペットシート
- 常備薬



重すぎないか  
背負って  
確認しておこう！



持ち運べる  
重さの目安は  
男性15kg、  
女性10kg程度と  
いわれているよ。