

## 4 非常持ち出し品と備蓄品をチェック!

非常持ち出し品は、避難時にすぐに持ち出すべき必要最低限の備えです。個人や家庭の事情に合わせ、必要なものだけを選びましょう。また、少なくとも一年に一度は点検し、持ち出しやすい場所に置いておきましょう。高齢者、乳幼児、アレルギーのある方、持病のある方など、家族の事情に合わせて、必要なものを追加しましょう。

### 非常持ち出し品の例

非常持ち出し品をリュックなどに入れ、一度背負って両手を自由に動かすことができるか確認しておこう。この冊子も忘れずに!



### 停電への備えは大丈夫?

停電に備え、懐中電灯や携帯ラジオのほかに電池や予備のバッテリーも準備しておこう!

高齢者や介護を受けている方がいる家庭

- 介護食
- 入れ歯
- 杖
- 紙おむつ・パッド
- 介護手帳
- 常用の薬(お薬手帳)

など



赤ちゃんや妊婦さんがいる家庭

- 哺乳ビン・粉ミルク・液体ミルク
- 紙おむつ
- 母子手帳

など



**感染症対策のため、マスク、消毒液、体温計などを追加してください!**

### 食料品等

- 飲料水 (ペットボトル)
- 食料
  - 乾パン
  - クラッカー
  - 万能ハサミ



### 衣類等

- 雨具
- タオル
- 替えの下着
- ウインドブレーカー
- 三角巾



### 貴重品

- 現金(小銭)
- 預金通帳(コピー)
- 健康保険証(コピー)
- 印鑑
- 携帯電話(充電器)



ビニール袋

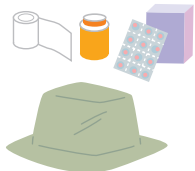
### 日用品

- 手袋(軍手)
- 携帯・簡易トイレ
- トイレ用ペーパー
- ローソク
- ライター
- ロープ
- 懐中電灯
- 乾電池
- 携帯ラジオ
- 眼鏡
- 生理用品
- 携帯電話用バッテリー
- 筆記用具



### 安全対策

- 帽子
- 防災ずきん
- 救急セット
- 常備薬



### あると便利な物

- ウェットティッシュ…水が不足している時にも顔や手をふくことができます。
- マスク…ほこりを防いだり感染予防に役立ちます。
- 大型ビニール袋…大型ビニール袋は中央部に穴をあけ、頭からすっぽりかぶるとレインコートに。水の運搬にも使えます。
- ガムテープ(布製)…伝言メモを貼るのに使えます。
- 食品用ラップ…お皿の上に敷いて使えば、お皿が汚れず、洗う手間もはぶけます。

### その他

- 笛…倒壊した家に閉じ込められた時に自分の存在を周囲に知らせることができます。
- 使い捨てカイロ…通常の使い方のほかに、食品を温めることもできます。

長期間保存可能な備蓄品(食料品・飲料水)を家族構成に合わせ用意しておきましょう!

地震の直後は食料の確保が十分にできません。救援活動が受けられるまでの間の必需品は各家庭で備えておく必要があります。

◎被災直後の生活を支えるために、

**1人あたり3日分以上の食料品や飲料水**などを備蓄しておきましょう。

※水は1人あたり1日に3リットルが目安です。

◎備蓄している食料品などを定期的に消費し、その分をあらためて補充する「ローリングストック法」も有効です。

※定期的に賞味期限をチェックし、適切な保管・消費を心がけましょう。

### ローリングストック法

