

# 非常用持出品と備蓄品を準備しよう

災害時、すぐに持ち出せる「非常用持出品」と、避難生活にそなえる「備蓄品」を区別して用意しましょう。

## ○非常用持出品をそろえよう

非常用持出品は、避難するとき最初に持ち出すものです。

両手が使えるリュックなどに入れて、家族全員に1つずつ用意しておきましょう。

### 充電機器

- 携帯充電器
- モバイルバッテリー



### 非常用食品

- 水(500mlサイズ)
- 食品／3日分  
(アルファ化米、レトルト食品、ビスケット、チョコレート、乾パンなど)

### 安全対策品

- ヘルメット
- レインウェア
- 懐中電灯・ランタン
- 予備電池
- 軍手・タオル

### 生活用品

- ポリ袋・ごみ袋
- 携帯ラジオ
- マッチ・ろうそく
- 使い捨てカイロ
- 洗面用具・歯磨きセット
- 生理用品
- スリッパなど室内履き



### 感染症対策用品について

避難先で感染リスクを避けるため、感染症対策用品も忘れず準備しましょう。

- マスク
- 手指消毒液・除菌シート
- 石けん・ハンドソープ
- 体温計
- ウェットティッシュ(除菌シート)
- 紙コップ(うがい用)
- 手拭き・ハンカチ



## ○在宅避難のための備蓄品をそろえよう

在宅避難にそなえて、必要となる食料や生活用品を「最低3日分」用意しましょう。大規模災害の発生時は、水道、電気、ガスが止まるほか、食料品、生活必需品などの入手が困難になるため、「7日分」の備蓄を心がけましょう。

### 生活用品

- ティッシュ
- ペーパータオル
- ごみ袋
- ラップ
- トイレットペーパー
- 卓上ガスコンロ・ガスボンベ
- 簡易トイレ
- ポリタンク(給水用)



### 非常用食品

- 水(1人1日3ℓを目安に)
- 米
- インスタント食品
- レトルト食品
- 缶詰
- 栄養補助食品



### 照明・情報家電

- 懐中電灯
- ラジオ
- 予備電池



### 乳幼児用品

- 粉ミルク
- 液体ミルク
- おむつ
- おしりふき



ほかにも、家族構成や状況に応じて必要なものを日ごろからそなえておきましょう。

### 飲料水と簡易トイレの備蓄

災害時は水道やトイレが使えない場合があります。長期保存が可能な飲料水の備蓄と使い捨て簡易トイレの備蓄が重要です。

#### 【備蓄の目安】

飲料水: 1人1日3ℓ  
簡易トイレ: 1人1日5回分

### メモ ローリングストック

普段から食べているものを多めにそなえ、食べた分を補充していく「ローリングストック」を習慣にすると、水や食料の備蓄が無理なくできます。



#### 多めにそなえる

消費期限内に使い切れる量を目安としましょう。

#### 食べる・使う

消費期限の短いものを優先して使い、無駄にならないようにしましょう。

#### 買う

使った分を補充して、一定量を保ちましょう。