防災の知識④ ～非常持ち出し品の準備～

■非常時に持ち出すものは

避難するときに備蓄品すべてを持ち出すことは困難です。リュックサックなどの非常持ち出し袋に入れて最優先で持ち出す一次持ち出し品と、避難生活が長引く場合に後で自宅に取りに行く二次持ち出し品に分けておくと便利です。

非常持ち出し品の例

□非常持ち出し袋

衣　類
□上着
□下着
□靴下
□ブランケット

食料関係
□乾パン、ビスケット
□飲料水

救急用品
□救急袋
□お薬、お薬手帳

衛生用品
□タオル
□トイレットペーパー
□マスク
□紙おむつ
□生理用品　□体温計
□簡易トイレ　□消毒薬

生活用品
□懐中電灯
□携帯ラジオ
□ティッシュペーパー
□軍手、手袋
□コンタクトレンズ
□入れ歯

貴重品
□現金（小銭も）
□貯金通帳、はんこ

その他
□ヘルメット

備蓄について

最低でも３日分（可能であれば１週間分）の物資を用意し、自宅や自家用車内等に保管しておきましょう。

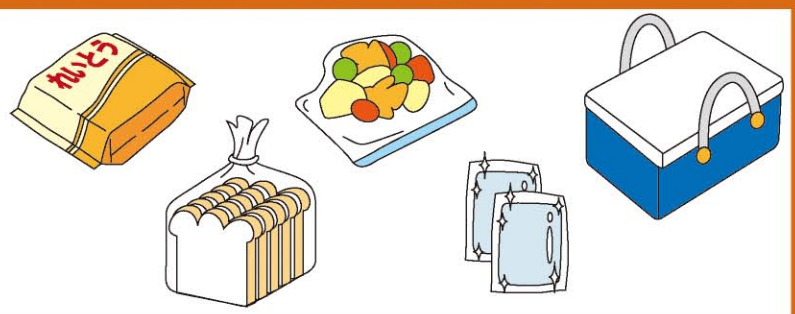
備蓄品の例

□飲料水（１人１日３ℓが目安）
□食料（米、即席麺、レトルト食品、チョコレート等）
□燃料（カセットコンロ、予備のボンベ、ランタン等）
□毛布、タオルケット、寝袋
□洗面用具
□鍋、やかん
□割り箸、紙皿、紙コップ等
□ラップ、アルミホイル
□ウェットティッシュ、トイレットペーパー
□生理用品
□消毒用エタノール
□安全靴
□ブルーシート
□新聞紙
□使い捨てカイロ
□簡易トイレ
□予備のめがね、補聴器、つえ
□工具類（ロープ、スコップ等）

■我が家にあわせた備蓄を

災害時に必要になるものは、家庭の状況によってさまざまです。家族構成や状況に応じて必要なものを備蓄品に加えましょう。また、冷蔵庫の中の物も立派な備蓄品です。普段から「少し多めに」という備蓄の考えで 1～3 日目までは冷蔵庫の中のものを使い、4～7 日目は、ローリングストック（循環備蓄）で備蓄したものを活用するなど、工夫しましょう。

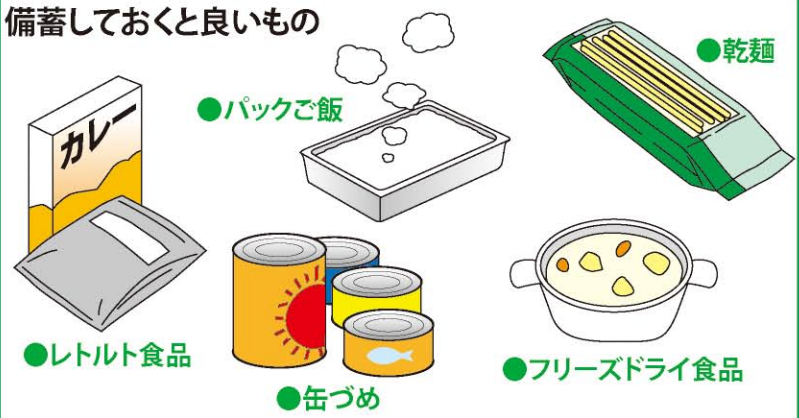
1～3日目　冷蔵庫や冷凍庫の食材を活用する



ご飯や食パン、野菜などを冷凍しておけば自然解凍により食べる事も可能です。停電のときは、クーラーボックスや保冷剤等を利用して食材を保護しましょう。

4～7日目　ローリングストックで備蓄した非常食を活用する

備蓄しておくと良いもの



●食べながら備えるローリングストックとは

ローリングストックは、保存食を日常的に消費し、食べた分だけ買い足していく備蓄方法です。

日頃から食べ慣れている賞味期限が1年程度のものを意識的にストックして、月に1、2度食べるときに防災について考えるきっかけにしましょう。

定期的に繰り返して備蓄を一定に保つ