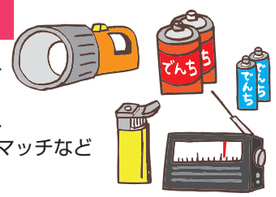
非常持出品・非常備蓄品を備えよう

非常持出品

できるだけ身軽に避難できるようにするため、非常持出品は避難に必要な物品や貴重品に限りましょう。
非常持出品は、リュックサック等に入れて避難するときの通り道、玄関、寝室等に置いておきましょう。

ラジオ 照明器具

携帯ラジオ、
懐中電灯、
予備の電池、
ライター・マッチなど



非常用食品

缶詰・カンパンなど
火を通さずに食べられるもの、
水など

貴重品

現金（小銭も準備）、通帳、免許証、
健康保険証のコピー、携帯電話など

衣類、救急・衛生用品

下着、上着、タオル、軍手、雨具、マスク、
消毒液、スリッパ、ばんそうこう、
ウェットティッシュなど

各自必要なもの

メガネ、コンタクトレンズ、
補聴器、入れ歯、
普段飲んでいる薬、
お薬手帳のコピーなど

移動に必要なもの

ハザードマップ、
リュックサック、
運動靴など

非常備蓄品

災害発生直後、飲料水や食料等は、入手することが困難な状況が想定されます。またライフラインが途絶えた場合を想定し、
数日間（最低３日間）を生活できるように各家庭で備えておきましょう。

飲料水 食料品

カップ麺・レトルトご飯・缶詰・
レトルト食品・冷凍食品など
水は1人1日3ℓが目安

調理器具

カセットコンロ、ガスボンベ、
やかん、なべ、おたまなど

洗面用具

水がなくても洗える
ドライシャンプーなども
あるとよい

生活用水

断水になった時のために、
風呂や洗濯機に貯水し
ておくのもよい

寒さ・暑さ対策

身体を温める：ポータブルストーブ（電池式・ガスボンベ式）、使い捨てカイロ、サバイバルシート、防寒着、手袋、帽子、毛布など
身体を冷やす：冷却シート・瞬間冷却材など

長期保存できる日用品や生活必需品

ティッシュペーパー、トイレットペーパー、ラップ、
予備電池、予備ガスボンベなど、災害時に入手困難
になる可能性があるため、長期保存できるものは多
めに備えておく

備えるときの注意点

●備蓄した食品の うっかり賞味期限切れを防ぐために…

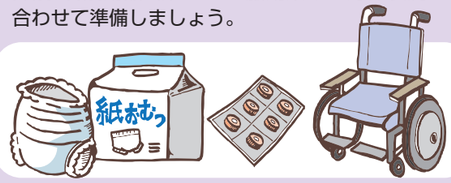
ローリングストック法　のすすめ

保存用の食品を備蓄しておくことは大切なことですが、いつの間にか賞味期限が切れていて破棄したり、賞味期限が迫ってあわてて保存食を食べなければいけないということに陥ったりします。そこで、日常の中に食料備蓄を取り込むローリングストック法という考え方があります。
ローリングストック法は、日常的に食材・加工品を少し多めに購入し、賞味期限が近いものから消費します。そして、消費した分だけを買い足すことで、常に一定量の備蓄をしておくという方法です。
この方法のメリットは、備蓄量を一定に保ちながら消費と購入を繰り返すので、備蓄品の鮮度が保たれ、いざという時でも日常生活に近い食生活を送ることができるところです。
食品の備蓄の目安は、最低でも家族人数分×3日分です。飲料水の備蓄も同様で、定期的に料理などに使うことで循環させていきます。

●家族構成に合わせて準備しましょう

高齢者や身体の不自由な方がいる家庭

介護・看護用品、紙おむつ、服用薬など身体状況に合わせて準備しましょう。



赤ちゃんがいる家庭

粉ミルク、ほ乳びん、おむつやミネラルウォーターなど。
お子さんの状況によっては離乳食やスプーンも準備。

停電に備えましょう

夜間、周りが見えない！

懐中電灯（LEDライト）、ランタンなどを必ず乾電池と一緒に備えましょう。ろうそくは火災を招くおそれがあるため使用は控えましょう。

冷暖房器具が使えない！

冷暖房器具が使えない状態でも、暖（涼）をとる手段を備えましょう。（P29「非常備蓄品」参照）

携帯電話に充電できない！

乾電池式充電器（乾電池も一緒に準備）とモバイルバッテリーを備えておくと安心です。

家電が使えない！

家電製品の使えない状況を想定して調理手段を備えましょう。（P29「非常備蓄品」参照）
また、テレビやパソコンが使えず情報収集ができなくなるため電池で動くラジオを備えましょう。

断水した！

停電による給水ポンプの停止などによる断水に備えましょう。（飲料水の備蓄、常にお風呂に水をはっておく、給水された水を入れるポリタンクや、水を使わない簡易使い捨てトイレを備えておく）

物が買えない！売っていない！

停電が起きてからでは、店に人が殺到し、商品が不足するため欲しいものが買えません。また停電が復旧しても物流が途絶えているため、食料品や日用品がしばらく買えない可能性も高いです。災害時に役立つものや普段から必要不可欠なものを事前に多めに備えておくことは非常に重要です。また、ガソリンも普段から残量が1/3ほどになったら給油するようにしておくと安心です。

★ 停電復旧時の火災を防ぐため、ブレーカーの電源を落とし、復旧後に電源を入れるようにしましょう。