

■非常持ち出し品・災害備蓄品■

各家庭の抱える環境はさまざまであり、家庭ごとに備える品目や量を考えることが大切です。あくまでも一つの例として、参考にしてください。

- ★ 自宅生活する場合に備えた備蓄は、日頃から自宅で利用、活用しているものを少し多めに備えることを心がければ災害時にも活用することができます。
自治会防災コラム⑧でお伝えした「ローリングストックのすすめ」を参考にしてください。
- ★ 乳幼児、高齢者がいる家庭ではオムツや常備薬（※）など生活する上で必要不可欠なものもあります。これらについても、日頃から多めに蓄えておきましょう。
（※）常備薬 特に慢性的な疾患を持つ方など、日常的に処方薬（注射薬等を含む）を必要とする場合は、手持ちの処方薬を切らさないよう、1週間程度のゆとりを持って定期的な受診を心がけましょう。いつ起きるかわからない災害の備えにもなります。

■非常持ち出し品 定期的に食品の消費期限、電池や用具がすぐ使える状態かを確認しましょう

貴重品…コピーをとっても	非常食品	応急医薬品
<input type="checkbox"/> 現金（小銭も）	<input type="checkbox"/> 水（缶やペットボトル）	<input type="checkbox"/> 常用薬
<input type="checkbox"/> 預金通帳	<input type="checkbox"/> 缶詰	<input type="checkbox"/> 絆創膏 <input type="checkbox"/> 包帯 <input type="checkbox"/> ガーゼ
<input type="checkbox"/> 印鑑	<input type="checkbox"/> 栄養補助食品	<input type="checkbox"/> 三角巾 <input type="checkbox"/> 綿棒 <input type="checkbox"/> 脱脂綿
<input type="checkbox"/> 免許証	<input type="checkbox"/> 水筒	<input type="checkbox"/> とげ抜き（ピンセット）
<input type="checkbox"/> 権利証書	<input type="checkbox"/> 割り箸	<input type="checkbox"/> 消毒薬 <input type="checkbox"/> 傷薬
<input type="checkbox"/> 健康保険証	<input type="checkbox"/> 紙皿、コップ	<input type="checkbox"/> 下痢止め
<input type="checkbox"/> 連絡カード	<input type="checkbox"/> 万能ナイフ	<input type="checkbox"/> 胃腸薬 <input type="checkbox"/> 解熱剤
<input type="checkbox"/> 携帯電話	<input type="checkbox"/> 乳幼児、高齢者、病人向けの食品	<input type="checkbox"/> 目薬 <input type="checkbox"/> うがい薬
		<input type="checkbox"/> マスク
生活用品	その他	
<input type="checkbox"/> 衣類（上着、下着、靴下など）	<input type="checkbox"/> FM・AM ラジオ	手回し充電式、携帯の充電ができるもの NHK1 か NHKFM にセットしておく
<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> LED 懐中電灯	振る、握るタイプ、できれば一人にひとつ
<input type="checkbox"/> ティッシュ	<input type="checkbox"/> 予備の電池	各種多めに
<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/> 筆記用具	油性ペンなど
<input type="checkbox"/> 軍手（できれば革製）	<input type="checkbox"/> ヘルメット、帽子	頭をまもる
<input type="checkbox"/> 雨具（傘、ポンチョなど）	<input type="checkbox"/> バンダナ	応急用にも役立つ
<input type="checkbox"/> ライター	<input type="checkbox"/> デイパック	防災用、登山用
<input type="checkbox"/> ビニール袋	<input type="checkbox"/> ホイッスル	濡れても音が鳴る平型プラスチックタイプ
<input type="checkbox"/> 生理用品、紙おむつなど	<input type="checkbox"/> 温度計・コンパス	<input type="checkbox"/> ゴーグル <input type="checkbox"/> 防煙・防塵マスク
<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ		
<input type="checkbox"/> 底の厚い靴 すぐに取り出せる場所に	<input type="checkbox"/> 自治体が作成した避難マップ	
<input type="checkbox"/> メガネ、老眼鏡		
<input type="checkbox"/> 入れ歯	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 補聴器	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

■ 災害備蓄品 定期的に食品の消費期限、電池や用具がすぐ使える状態かを確認しましょう

非常食品	生活用品	その他
<input type="checkbox"/> 飲料水ひとりあたり1日3ℓ目安	<input type="checkbox"/> 毛布・サバイバルシート	<input type="checkbox"/> キッチン用ラップ
<input type="checkbox"/> 缶パン	<input type="checkbox"/> 寝袋（シュラフ）	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ
<input type="checkbox"/> 缶詰	<input type="checkbox"/> マット（防寒タイプ）	<input type="checkbox"/> ビニールマット
<input type="checkbox"/> レトルト食品	<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ（除菌）	<input type="checkbox"/> ブルーシート
<input type="checkbox"/> ごはん、アルファ米	<input type="checkbox"/> ドライシャンプー	<input type="checkbox"/> 新聞紙
<input type="checkbox"/> 無洗米	<input type="checkbox"/> 組み立て式トイレ	<input type="checkbox"/> ろうそく（太くて安定のよいもの）
<input type="checkbox"/> ドライフード	<input type="checkbox"/> 大人用紙おむつ	<input type="checkbox"/> さらし
<input type="checkbox"/> インスタント食品	<input type="checkbox"/> 簡易式トイレパック	<input type="checkbox"/> ロープ（直径3～4mm×10m×5本）
<input type="checkbox"/> 早茹でパスタ・乾麺	<input type="checkbox"/> ゴミ袋（大きめ）	<input type="checkbox"/> 布ガムテープ
<input type="checkbox"/> 乾物類	<input type="checkbox"/> トイレットペーパー	<input type="checkbox"/> バール、スコップなどの工具
<input type="checkbox"/> 梅干しなど	<input type="checkbox"/> なべ（コッヘル・クッカー）	<input type="checkbox"/> 自転車
<input type="checkbox"/> 甘味類 チョコ、氷砂糖、飴など	<input type="checkbox"/> やかん	<input type="checkbox"/> ペットフード（ペットがいる場合）
<input type="checkbox"/> 調味料類	<input type="checkbox"/> ポリ容器・バケツ	
<input type="checkbox"/> 野菜ジュース	<input type="checkbox"/> カーゴキャリー（重い物を運ぶ）	
<input type="checkbox"/> カップ麺	<input type="checkbox"/> 浄水器	
<input type="checkbox"/> チーズ、かまぼこなど	<input type="checkbox"/> ラテックス手袋	
<input type="checkbox"/> 栄養補助食品	<input type="checkbox"/> 洗面用具	乳幼児がいる場合
	<input type="checkbox"/> 洗口液	<input type="checkbox"/> 粉ミルク
	<input type="checkbox"/> 使い捨てコンタクトレンズ	<input type="checkbox"/> 離乳食
		<input type="checkbox"/> お尻ふき
		<input type="checkbox"/> 紙おむつ
燃料		高齢者がいる場合
<input type="checkbox"/> カセットコンロ 予備のガスボンベ		<input type="checkbox"/> おかゆなど柔らかい食品
<input type="checkbox"/> 固形燃料など		<input type="checkbox"/> 常備薬（処方薬）
<input type="checkbox"/> ライター・チャッカマン		<input type="checkbox"/> 補聴器用 予備電池
		<input type="checkbox"/> 入れ歯洗浄剤

このリストも参考にしながら、それぞれのご家庭にあったものを最低でも 3日×人数分 備え、定期的に食品の消費期限、電池や用具がすぐ使える状態かを確認しましょう。

ローリングストック を習慣にしましょう。