



2 災害に備える

1 なぜ、非常持出品・備蓄品は必要なのか？

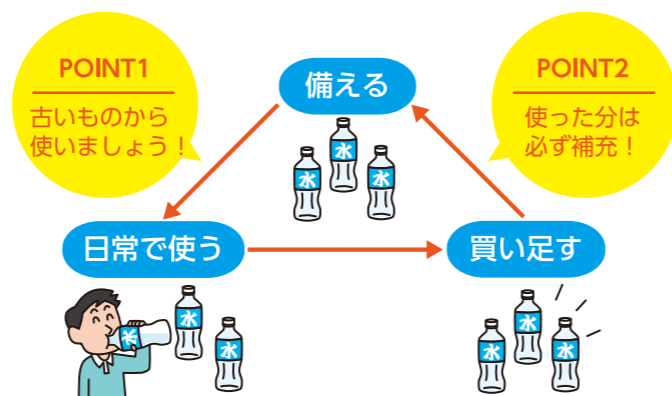
過去の災害では、災害発生からライフライン復旧までに1週間以上を要するケースが多くみられます。その間、物流は滞り、物資は不足しがちになります。また、避難所に避難したとしても、そこに必要な物資が全てそろっているわけではありません。最低限の食料や生活用品などは、避難者自身が持っていく必要があるのです。ですから、個人や家族の事情に応じて、必要な品目と数量を考え、準備をしましょう。

非常持出品と備蓄品の違い

	非常持出品	備蓄品
準備する目的	警戒レベル4（避難指示）の発令時や、大規模火災時などにおいて、 避難する際の最低限の所持品 	災害発生後、スーパーの営業停止、水道・電気・ガスなどの停止といった状況の中で、 生活を続けるための備え 
必要量	避難行動に差し障りのない量 (重すぎるのであれば逆効果) ※成人男性で約15kg、成人女性で約10kg以下が目安	最低3日分、できれば1週間分 (多ければ多いほどよい)

ローリングストックによる備蓄

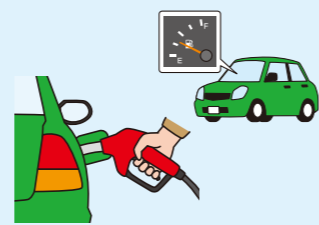
普段から少し多めに食材や加工品を買っておき、使った分だけ新しく買い足す備蓄の方法を「ローリングストック」といいます。ローリングストックで、無理なく必要量を備蓄しましょう。



防災インフォメーション 燃料不足で困ることがないように

大規模災害が発生すると、家庭用燃料（ガソリン・軽油・灯油）の入手が困難になります。過去の災害では、ガソリンスタンドに燃料を求める人の行列ができるなど、混乱が生じた例がありました。

日頃から、「車の燃料メーターが半分くらいになったら、満タンにする」「暖房用の灯油は、1缶余分に買い置く」などの備えを心がけましょう。



非常持出品・備蓄品リスト（例）

非常持出品

避難用品	<input type="checkbox"/> 懐中電灯（乾電池） <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん	<input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> ホイッスル	<input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> 簡易トイレ	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ（乾電池） <input type="checkbox"/> 水筒
食料など	<input type="checkbox"/> 飲料水（1人1.5リットル程度） <input type="checkbox"/> 食料品（レトルト食品・缶詰・菓子類など）	<input type="checkbox"/> 栄養補助食品 <input type="checkbox"/> 病人食・アレルギー対応食品		
生活用品	<input type="checkbox"/> 衣類（下着） <input type="checkbox"/> 万能ナイフ	<input type="checkbox"/> 大判のハンカチ・風呂敷 <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	<input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 油性マジック	<input type="checkbox"/> ゴミ袋
救急・衛生用品	<input type="checkbox"/> 常備薬・持病薬（お薬手帳） <input type="checkbox"/> 体温計	<input type="checkbox"/> 救急セット（ばんそうこう・消毒薬・包帯など） <input type="checkbox"/> ティッシュ	<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ <input type="checkbox"/> トイレットペーパー	<input type="checkbox"/> マスク
貴重品など	<input type="checkbox"/> 財布・現金 <input type="checkbox"/> 筆記具	<input type="checkbox"/> 通帳・印鑑 <input type="checkbox"/> 携帯電話（充電器・予備バッテリー）	<input type="checkbox"/> 家や車の鍵 <input type="checkbox"/> 身分証明書（免許証・健康保険証）	
女性	<input type="checkbox"/> 生理用品			
乳幼児	<input type="checkbox"/> 粉ミルク（キューブタイプ、液体ミルク） <input type="checkbox"/> 哺乳瓶 <input type="checkbox"/> 離乳食 <input type="checkbox"/> お尻拭き <input type="checkbox"/> おむつ			
高齢者	<input type="checkbox"/> おかゆなどのやわらかいレトルト食品 <input type="checkbox"/> 補聴器（電池） <input type="checkbox"/> 入れ歯（洗浄剤）			

備蓄品（3～7日間分）

食料など	<input type="checkbox"/> 飲料水（1人1日3リットルが目安） <input type="checkbox"/> 缶詰・レトルト食品など、加熱せずに食べられる食品 <input type="checkbox"/> 病人食			
生活用品	<input type="checkbox"/> 衣類 <input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> ポリ袋（大小） <input type="checkbox"/> 工具類	<input type="checkbox"/> マッチ・ライター <input type="checkbox"/> 予備バッテリー <input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> コンタクトレンズ・予備めがね	<input type="checkbox"/> ラジオ <input type="checkbox"/> 卓上コンロ（ボンベ） <input type="checkbox"/> 給水袋・ポリタンク	<input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 乾電池 <input type="checkbox"/> 食品用ラップ <input type="checkbox"/> 使い捨て食器類
救急・衛生用品	<input type="checkbox"/> 常備薬・持病薬 <input type="checkbox"/> 簡易トイレ	<input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 洗口液	<input type="checkbox"/> 救急セット <input type="checkbox"/> ビニール手袋	<input type="checkbox"/> ティッシュ <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ <input type="checkbox"/> トイレットペーパー
女性	<input type="checkbox"/> 生理用品			
乳幼児	<input type="checkbox"/> 粉ミルク <input type="checkbox"/> 離乳食 <input type="checkbox"/> お尻拭き <input type="checkbox"/> おむつ			
高齢者	<input type="checkbox"/> おかゆなどのやわらかいレトルト食品 <input type="checkbox"/> 補聴器用電池			

防災ダックのまとめ

みんなは「すぐに自宅から避難して」と言われたら、すぐに避難できる？
災害は突然訪れ、逃げる準備の時間が身を危険にさらすこともあるんだ。急な避難に備えて、非常持出品はリュックにまとめておこう。
もちろん、備蓄品も忘れずに準備してね。

