

備蓄品および非常時持ち出し品

備蓄品および非常時持ち出し品

避難するときに最初に持ち出すのが「非常時持ち出し品」。災害直後から混乱が収まるまでの数日間、自給自足するための物資が「備蓄品」です。以下は一例です。特に「非常時持ち出し品」は、持って逃げられる量にしましょう。

非常時持ち出し品 (とっさの場合に持ち出せるように準備しましょう)

- | | | | |
|---|--|-----------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 救急セット | <input type="checkbox"/> 印鑑 | <input type="checkbox"/> ヘルメット(頭を守るもの) |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 胃腸薬・便秘薬・持病の薬・医療器具 | <input type="checkbox"/> おくすり手帳 | <input type="checkbox"/> 靴入用のビニール袋 |
| <input type="checkbox"/> 予備の乾電池 | <input type="checkbox"/> マスク・体温計・アルコール消毒液 | <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> スリッパ・毛布 |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器・バッテリー | <input type="checkbox"/> 現金(公衆電話用の10円玉を含む) | <input type="checkbox"/> ライター・マッチ | <input type="checkbox"/> 筆記用具(油性マジックを含む) |
| <input type="checkbox"/> 栄養補助食品 | <input type="checkbox"/> 保険証 | <input type="checkbox"/> 携帯用カイロ | <input type="checkbox"/> 洗面用品(タオル、歯磨き用品) |
| <input type="checkbox"/> アメ・チョコレート | <input type="checkbox"/> 預金通帳 | <input type="checkbox"/> 缶切り・ナイフ | <input type="checkbox"/> 下着・靴下 |
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 身分証明書(免許証等) | <input type="checkbox"/> レジャーシート | <input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン |
| | | | <input type="checkbox"/> 防寒用ジャケット・雨具 |

備蓄品 (少なくとも3日は自力で生活できるように準備しましょう)

- | | |
|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食品(レトルト食品、アルファ米、缶詰等) | <input type="checkbox"/> カセットコンロ |
| <input type="checkbox"/> 飲料水(一人1日3リットル程度) | <input type="checkbox"/> ラップフィルム |
| <input type="checkbox"/> 給水用ポリタンク | <input type="checkbox"/> 水のいらないシャンプー |
| <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・ウエットティッシュ | <input type="checkbox"/> 工具セット |
| <input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ・割り箸 | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋 | |

女性の場合 **生理用品**

乳幼児・高齢者がいる家庭
オムツ **粉ミルク** **常備薬**

子どもがいる場合 **おもちゃ**



ローリングストック

参考文献：一般財団法人 日本気象協会ホームページ「知る防災」 / 内閣府ホームページ「防災情報のページ」

備蓄の新しい方法

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法を「ローリングストック」と言います。「ローリングストック」のポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度が保たれ、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。

※右記の日数・組み合わせは一例です。「ローリングストック」で1週間分の非常食を蓄えておくより安心です。
※1週間分の飲料水、また生活用水も備えましょう。飲料水は1人1日3リットル×家族分の準備を。

冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用

食パンや野菜等は自然解凍により食べる事も可能。

氷は溶かして飲料水として活用も可能。

冷蔵庫に食材を買い置きし、冷凍庫にもご飯や食パン、野菜、冷凍食品等の備蓄を。

停電時、クーラーボックスや保冷剤等を活用して食材の保存を。

調理器具の備え

カセットボンベ1本で約60分使用可能。

1ヶ月で約15本必要(1日30分使用の場合)。

カセットコンロ・ボンベ

停電時等、冷蔵庫の食材や非常食を調理するために必須。

「ローリングストック」で備蓄した非常食を活用

定期的(1ヶ月に1、2度)に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。食べながら備蓄するため、消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱えます。

乾麺(ラーメン・パスタ等) ゆで時間の短いものを。

缶詰 野菜や果物の缶詰で栄養を。

フリーズドライ食品(スープ等) スープ類は食欲が無い時でも摂取可能。

その他のアイデア

伝統的な保存方法で。漬物

乾物 ミネラル・食物繊維の補給を。

家庭菜園 庭やベランダ等も活用して菜園を。

災害時の感染症予防対策

一部内閣府(防災担当)ホームページから引用
一部消防庁ホームページから引用

新型コロナウイルス感染症が収束しない中でも、災害時には、**危険な場所にいる人は避難することが原則です**。「自らの命は自ら守る」意識を持ち、適切な避難行動をとりましょう

知っておくべき5つのポイント

- 避難とは「難」を「避」けること。
安全な場所にいる人は避難場所に行く必要はありません。
- 避難先は、小中学校・集会所などで市や地域が開設する避難所だけではありません。
安全な親戚・知人宅や安全な宿泊施設に避難することも考えてみましょう。
- マスク、消毒液、体温計などの衛生用品は、できるだけ自ら携行してください。
- 市が指定する指定緊急避難場所・指定避難所が変更・増設されている可能性があります。
災害時には市ホームページ等で確認してください。
- 豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。
また、やむをえず車中泊をする場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分確認してください。

わが家の防災メモ

非常時の連絡先などをメモしておくページです。事前に電話番号などの情報を記入しておきましょう。

住所			
氏名	電話		
自主避難施設	地震の時		避難所 一時的に危険を回避するための施設
	水害の時①		避難所 一時的に危険を回避するための施設
	水害の時②		避難所 一時的に危険を回避するための施設
指定避難所	地震の時		避難所 家族が離ればなれになった時の避難所
	水害の時①		避難所 家族が離ればなれになった時の避難所
	水害の時②		避難所 家族が離ればなれになった時の避難所
家族の連絡先	氏名	電話(携帯・自宅・勤務先等)	住所
	メモ		
親戚知人の連絡先	氏名	電話(携帯・自宅・勤務先等)	住所
	メモ		
家族の救急用データ	氏名	生年月日	血液型
	アレルギー	常備薬	病歴
緊急連絡先	連絡先	電話	連絡先
	電話		

災害用伝言ダイヤル(171)の使い方

災害用伝言ダイヤルとは? NTTでは、災害発生時に、被災地への通話がつながりにくい状況の場合、被災地内の安否等の情報を音声で録音、再生する「災害用伝言ダイヤル」を設置します。

伝言の録音	171-1-0xxx-xx-xxxx(電話番号)	録音時間	1伝言あたり30秒以内
伝言の再生	171-2-0△△△-△△-△△△△(電話番号)	伝言登録件数	電話番号あたり1~20件 ※災害状況により、登録可能な件数は異なります。
ダイヤルする電話番号	被災地域の人は自宅の電話番号を、または連絡をとりたい被災地域の人の電話番号を市外局番からダイヤルしてください。	利用可能電話	固定電話、IP電話(050含む)、携帯電話、公衆電話