

# 3 非常持出品・備蓄品

## 1) 非常持出品

非常持出品は、家族構成を考えて必要なものを用意しておきましょう。「わが家の非常持出品リスト」を作り定期的に点検を行ない、非常持出袋などに入れ、いつでも持ち出せる場所に置きましょう。

- ポイント**
- 非常持出品は、両手が使えるリュックタイプの袋などにまとめておきましょう。
  - 避難の妨げにならないように、軽くコンパクトにまとめましょう。
  - 自分に必要なものの優先順位を決めて準備しましょう。
  - 定期的の中身をチェックしましょう。

### 貴重品

- 現金（小銭を含む）
- 車や家の予備鍵
- 予備の眼鏡、コンタクトレンズなど
- 通帳、保険証、免許証のコピー
- 母子健康手帳
- お薬手帳

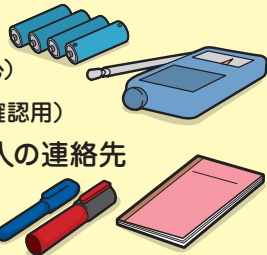


- マスク
- ビニール袋
- アルミ製保温シート
- スリッパ
- 軍手か皮手袋
- マッチかライター
- 給水袋
- 雨具（レインコート、長靴など）



### 情報収集用品

- 携帯電話（充電器を含む）
- 携帯ラジオ（予備電池を含む）
- 家族の写真（はくれた時の確認用）
- 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先
- 筆記用具・ノート



### 清潔・健康のためのもの

- 救急セット
- 常備薬・持病薬
- タオル
- トイレットペーパー・ティッシュペーパー
- 着替え（下着を含む）
- ウェットティッシュ
- 予備の入れ歯・補聴器
- 歯みがきセット



### 食料など

- 食料品（3日分程度）
- 飲料水（3日分程度）



### 便利品など

- ヘルメットか防災ずきん
- 懐中電灯（予備電池を含む）
- ヘッドライト
- 笛やブザー（音を出して居場所を知らせるもの）
- 万能ナイフ
- スプーン・はし・カップ
- ラップ類
- 使い捨てカイロ



### その他





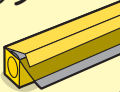





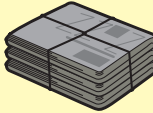


- 紙おむつ（幼児用・高齢者用など）
- 生理用品
- 粉ミルク・哺乳瓶（赤ちゃんに必要なもの）
- ペットフード
- その他自分の生活に欠かせないもの



ご自身の環境に合わせて必要なものを準備してください。

## 2) 備蓄品

備蓄品は、緊急避難の後で、自宅や避難所などでの生活に必要なものです。水や食料・日用品など7日分程度を目安に準備しましょう。

<input type="checkbox"/> 食料品		<input type="checkbox"/> 文具 (油性ペン・ボールペン・セロテープ・耐水紙など)	
<input type="checkbox"/> 飲料水		<input type="checkbox"/> レジャーシート	
<input type="checkbox"/> 万能ナイフ		<input type="checkbox"/> テント	
<input type="checkbox"/> スプーン・はし・カップ		<input type="checkbox"/> パール・ジャッキ	
<input type="checkbox"/> ラップ類		<input type="checkbox"/> バイク・自転車 (できればノーパンク仕様)	
<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ		<input type="checkbox"/> 新聞紙	
<input type="checkbox"/> 災害用トイレ		<input type="checkbox"/> 毛布又は寝袋	
<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ		<input type="checkbox"/> 軍手	

**発災後、自宅で生活するためにも、水、食料とも1週間分以上の備蓄をお願いします。**

**1週間の目安 (1人分)**

**飲料水**



1日3リットル×7日  
=21リットル

**食料**



3食×7日=21食

**カセットコンロ・カセットボンベ**



あたたかい食事を調理するため備蓄しておくといでしょう。

ボンベ1本で1.5リットルの  
お湯が約10回つくれます。

**ローリングストック法 (回転備蓄)**

日常使う食材や非常用の食料品を、消費しながら備蓄していく方法。また、古いものから先に使うように収納を工夫すると上手に循環できます。

飲料水などは、家のスペースを活用し、備蓄していきましょう。



食べたら → 買い足す

**食料品の一例**

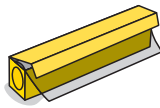
レトルト食品、缶詰、インスタントラーメン、パスタ類、調味料、乾物、根菜類(常温で保存できる野菜)、フリーズドライの野菜、ドライフルーツなど...

- これらの食材で、1週間分の献立ができるか考えてみましょう。
- 缶詰、乾物などの食材は、定期的に消費する習慣をつけましょう。
- 消費したら買い足し、常に新しいものを確保しましょう。
- 缶詰、レトルト食品は、普段から食べ比べ、お気に入りの味を見つけましょう。

## いざと言う時役に立つこんな工夫

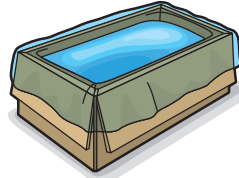
### ラップで応急処置

骨折やねんざをして、三角布や包帯がない時に調理用ラップで代用することができます。



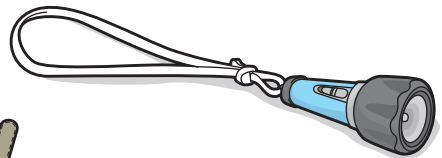
### 応急給水タンクの作り方

ダンボールとポリ袋で応急給水タンクができます。



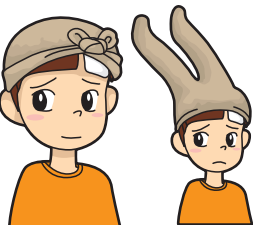
### 懐中電灯には紐をつける

夜間に地震が起きた時、懐中電灯はなくてはならないものです。懐中電灯には「ひも」を付けて首から下げると両手が使えて便利です。



### ストッキングでの止血

頭部のケガや腕、足の止血をする時に包帯のかわりにパンティー・ストッキングを使うと伸縮性があり、ズレないので扱いが容易な万能の包帯になります。



### ナベも応急ヘルメット

グラ! ときた時、身近かなもので頭をカバーしましょう。ヘルメットや防災ずきんが近くにない時は、ナベやフライパン、プラスチックの洗剤桶なども役に立ちます。



### 手袋は皮製品が安全

軍手や布製のものでは割れたガラスなどは、突きささってしまいます。厚手の皮製(工業用のもの)等が安全です。

### 夜光塗料をぬる

停電した時のために懐中電灯に夜光塗料をぬって枕もとに置きましょう。暗やみの中でもすぐ見つける事ができます。



### ビニール袋で消火

火災が発生して消火器を使い果たしてしまったら、薄めのビニール袋に水を入れて投げつけます。高い場所や離れた所に効果があります。