

# 家庭・地域で備える

## 非常持出品

被災時・非常時にまず持ち出すもので、最初の一日をしのぐために必要なものの一例です。できるだけコンパクトにまとめて避難袋やリュックに入れ、玄関など場所を決めて準備しておきましょう。男性15kg、女性10kg、高齢の人や子供は6kgが持ち運びのめやすとなります。

	チェック欄	品名
貴重品類		現金(公衆電話用10円玉)
		預金通帳・印鑑
		健康保険証
		運転免許証
避難用具		懐中電灯
		携帯ラジオ
		予備の乾電池
		ヘルメット・防災ずきん
生活用品		厚手の手袋
		毛布
		ライター・マッチ
		携帯用トイレ
救急用具		処方箋の控え・お薬手帳
		常備薬
		生理用品
非常食品		飲料水
		缶詰
		アメ・チョコレートなど
衣料品等		下着・靴下
		長袖・長ズボン
		防寒用具・雨具・長ぐつ



その他(家族構成や家庭の事情に合わせて準備しておくもの)

	チェック欄	品名
必需品・貴重品		車や家の鍵
		眼鏡・コンタクトレンズ
		補聴器
		持病薬
乳幼児用品		粉ミルク
		哺乳瓶・洗浄剤
		離乳食
		紙おむつ・ウェットティッシュ
		バスタオル・ガーゼ
		母子健康手帳
		ベビーカー・おんぶひも
高齢者用品		おむつ
		入れ歯・洗浄剤

## 備蓄品 (1週間分。最低でも3日分)

避難した後、安全を確認して自宅へ戻り、避難所へ持ち出すことや、自宅で避難生活を送ることを想定して、必要な備蓄品を備えておきましょう。

	チェック欄	品名
食料品		レトルト食品(ごはん・おかゆなど)・アルファ化米
		インスタントラーメン・カップみそ汁
		飲料水(1人1日3リットルが目安)
避難用具		給水用ポリタンク(生活用水用に水をためておく)
		カセットコンロ
		ティッシュペーパー・ウェットティッシュ
		ラップフィルム
生活用品		紙皿・紙コップ・割り箸
		簡易トイレ
		水のいらないシャンプー
		ビニール袋



## 実践してみようローリングストック法 (日常備蓄)

日常購入している食品や飲料、日用品を普段より多めに購入し、期限が近いものから消費していき、全てなくなる前に購入していく方法です。特別な製品を購入する必要が無く簡単に始められる方法ですので、まずはここから実践してみましょう。

