

非常用品を準備しましょう

大規模災害時には、電気・ガス・水道などのライフラインが止まってしまう可能性があります。非常時に自力で生活できるよう、次を参考に、避難所に避難するための「非常持ち出し品」と自宅で避難生活するための「備蓄品」の2つを準備しておきましょう。



【非常持ち出し品（例）】

リュックなどに入れて、人数分用意しましょう。リュックなどに入れる重さの目安は、男性 15kg、女性 10kg です。

貴重品

- 現金（小銭を含む） 印鑑 免許証 健康保険証など 預金通帳など
- 母子手帳 障がい者手帳

医薬品など

- 救急医薬品（ばんそうこう、消毒薬、解熱剤、胃腸薬、風邪薬など） 石鹼 持病薬
- お薬手帳 マスク 体温計 ウェットティッシュ お薬手帳

食料品関係

※最低 3 日分を準備

- 米・アルファ米 缶詰 ビスケット チョコレート・アメなど
- 飲料水（1 日 1 人 3 リットルを目安）

その他（個別）

- 紙おむつ（幼児用・高齢者用） 生理用品 哺乳瓶、粉ミルク 離乳食
- 清浄綿 ペットフード（ペット用品） 懐中電灯（予備電池含む）
- 携帯ラジオ その他、自分の生活に欠かせないもの（メガネ、入れ歯、下着など）

【備蓄品（例）】

食料品関係

※最低 3 日分、できれば 7 日分を準備

- 米・アルファ米 缶詰 ビスケット チョコレート・アメなど
- インスタント・レトルト食品 飲料水（1 日 1 人 3 リットルを目安）

生活用品など

- カセットコンロ 非常用バッテリー LED ランタン 懐中電灯 簡易トイレ
- ラジオ 現金（小銭含む） 救急用品、衛生用品、生理用品

【備蓄を行う上での注意点】

地域の特性や家族構成によって必要となるも異なります。停電、断水、孤立などの状況をイメージし、家族で話し合って準備しましょう。また、冬の寒さに備えた防寒具など、季節に沿った用品を備えましょう。