

# いま一度確認しよう！家庭における災害への備え！

災害はいつ起こるかわかりません。  
 常日頃から**非常持出品**や**非常備蓄品**などをご準備いただくとともに、**ハザードマップ**でご自分がお住まいの周辺地域の避難場所や危険なエリアを確認するなど、「まさか」に備えましょう。



## 非常持出品(避難時に持ち出すもの)

<p><b>すぐに必要なもの</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>懐中電灯(できれば一人にひとつ)</li> <li>予備の電池・携帯充電器</li> <li>携帯ラジオ ※電灯とラジオと携帯電話の充電機能を備えたものも便利です。</li> <li>ヘルメット、防災頭巾(頭のサイズに合ったものを用意)</li> <li>マスク・軍手</li> <li>ホイッスル</li> <li>緊急連絡先をまとめたノート</li> </ul>	<p><b>貴重品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>現金(10円や100円硬貨を含む)</li> <li>預金通帳と印鑑</li> <li>健康保険証</li> <li>運転免許証</li> <li>住民票やマイナンバーカードなど身分証明になるもの</li> <li>権利証書など財産を証明するもの など</li> </ul> <p><b>感染症対策</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>マスク</li> <li>上履き(スリッパなど)</li> <li>消毒液</li> <li>石けん・ハンドソープ</li> <li>体温計</li> </ul>	<p><b>応急医薬品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ばんそうこう・消毒薬・傷薬・包帯など外用医薬品</li> <li>風邪薬・解熱剤・胃腸薬などの常備薬</li> <li>病院から出されている薬と処方箋</li> <li>家族に合わせて、子ども用の薬、持病の薬、生理用品やおむつなど</li> </ul>
<p><b>食品・飲料水</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>乾パンや缶詰、アルファ米など火を使わずに食べられるもの</li> <li>飲料水(ペットボトルで用意) ※乳幼児がいる場合は粉ミルクなども忘れずに</li> </ul> <p><b>寒さから身を守る</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>長袖・長ズボン</li> <li>防寒用ジャケット</li> <li>雨具・長靴</li> <li>手袋</li> <li>カイロ</li> <li>など</li> </ul>	<p><b>生活用品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>下着・上履・靴下などの衣類</li> <li>マスク・軍手の予備</li> <li>タオル</li> <li>ティッシュペーパー、ウェットティッシュ</li> <li>紙の食器、紙コップ、割り箸</li> <li>ビニール袋</li> <li>ろうそく、ライター(マッチ)</li> </ul> <p><b>ラップ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ナイフ、ハサミ、缶切り、栓抜き、ドライバーなど</li> <li>※これらが一体化した十徳ナイフなども便利です。</li> </ul>	

## 非常備蓄品(自宅や避難所での生活を支えるためのもの)

<p><b>非常持出品</b> + <b>プラス</b></p>	<p><b>食品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>レトルト食品、ドライフーズ、インスタントラーメン、切り餅</li> <li>あめ、チョコレート、せんべい</li> <li>栄養補助食品など</li> </ul>	<p><b>飲料水・生活用水</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>飲料水(ペットボトルで用意) ※1人1日3リットル×3日分が目安</li> <li>生活用水 ※プラスチックのタンクなどに入れて保存を。風呂の水を次の入浴まで残しておくことで突然の断水時に利用できます。</li> </ul>
<p><b>燃料</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>カセットコンロまたは携帯コンロ</li> <li>予備のガスボンベや固形燃料</li> </ul> <p><b>寒さから身を守る</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ポータブルストーブ・灯油 ※電気を必要としない暖房器具</li> <li>湯たんぽ</li> <li>カイロ</li> </ul>	<p><b>生活用品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>毛布・寝袋</li> <li>トイレ用ペーパー</li> <li>簡易トイレ</li> <li>洗面用具・ドライシャンプー</li> <li>鍋</li> <li>バケツ</li> </ul>	<p><b>工具類</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>スコップ、パールの、のこぎりなど</li> <li>ロープ</li> <li>ビニールシート</li> <li>ガムテープ ※救助活動や割れた窓ガラスの応急処置用に準備しておきましょう。</li> </ul>

## 家族構成に合わせて準備しておきましょう

<p><b>乳幼児がいる家庭では</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>粉ミルク・哺乳びん</li> <li>離乳食・スプーン・食器</li> <li>おむつ・洗浄綿</li> <li>おんぶひも</li> <li>バスタオル・ベビー毛布</li> <li>ガーゼ・ハンカチ</li> <li>ベビー用せっけん</li> <li>ビニール袋</li> <li>バケツ</li> <li>など</li> </ul>	<p><b>出産予定日が近い妊婦がいる家庭では</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>母子手帳 ※出産入院時に必要なもの一式を早めに用意しておきましょう。</li> </ul>
<p><b>要配慮者がいる家庭</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>障がい者手帳など ※状況に合わせて、おむつやティッシュ、補助具(補聴器、メガネ、入れ歯など)の予備、常備薬、着替えなど</li> </ul>	

## 常時携行品(外出先での被災に備えて持ち歩くもの)

<ul style="list-style-type: none"> <li>懐中電灯</li> <li>携帯ラジオ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ホイッスル ※閉じ込められた時などに場所を知らせます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>避難カード</li> <li>避難用マップ</li> </ul>
---	---	---

## 車載常備品(運転中の被災に備えて車に積んでおくもの)

<ul style="list-style-type: none"> <li>防寒着・毛布</li> <li>雨具・長靴</li> <li>手袋</li> <li>飲料水</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スコップ</li> <li>けん引ロープ</li> <li>十分な燃料</li> <li>プースターケーブル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スノーヘルパー</li> <li>スノーブラシ</li> <li>簡易トイレ</li> <li>など</li> </ul>
--	--	--

## ローリングストックのすすめ

せっかく備蓄しておいた食品がいざというときに賞味期限切れになっていたら、食べられないばかりかゴミになってしまうことになります。そこで、ローリング(回転)させながらストック(備蓄)する方法を紹介します。食品の備蓄の目安は、**最低でも家族人数分×3日分**です。それを月に一度、食べては足りていくようにします。こうすると3年~5年といった長期の賞味期限の食品を選ぶ必要がなく、食品の選択の幅も広がります。飲料水の備蓄も同様で、定期的に料理などに使っていくことで、循環させていきます。

### ローリングストックの一例

