

## いざというときに備える!(備蓄)

災害がおこったときに、すぐに避難できる準備はできていますか？  
下のチェックリストには、備えておくべきものの一例を掲載しています。  
自分にとって必要なものを準備しておきましょう。

### 非常持出品の例

#### ●最低限必要なもの

- |                              |                                |                                |
|------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 現金  | <input type="checkbox"/> 通帳、印鑑 | <input type="checkbox"/> 健康保険証 |
| <input type="checkbox"/> 免許証 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯  | <input type="checkbox"/> 笛     |

#### ●避難生活のために必要なもの

- ☐飲料水(最低1人1日3リットル×3日分)
- ☐食料(最低3日分。缶詰、レトルト食品など加熱せずたべられるもの)  
※飲料水・食料は、冷蔵庫内の食料+ストック(3日分)で1週間分程度の備蓄を推奨
- ☐下着・衣類      ☐タオル・ティッシュ      ☐せっけん

#### ●あると困らないもの

- |                                       |                                    |                              |
|---------------------------------------|------------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 救急セット        | <input type="checkbox"/> 常備薬・お薬手帳  |                              |
| <input type="checkbox"/> めがね・コンタクトレンズ | <input type="checkbox"/> 予備電池      | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> 手回しラジオ       | <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー | <input type="checkbox"/> カップ |

#### ●妊婦・乳幼児のいる家庭

- |                                     |                                       |                                |
|-------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 紙おむつ       | <input type="checkbox"/> おんぶ紐・だっこ紐    | <input type="checkbox"/> おしりふき |
| <input type="checkbox"/> 母子健康手帳     | <input type="checkbox"/> 授乳ケープ・ブランケット |                                |
| <input type="checkbox"/> お気に入りのおもちゃ | <input type="checkbox"/> 哺乳瓶          | <input type="checkbox"/> 新生児用品 |
| <input type="checkbox"/> 離乳食、おやつ    | <input type="checkbox"/> 液体ミルク        | <input type="checkbox"/> 分娩準備品 |
| <input type="checkbox"/> マタニティマーク   | <input type="checkbox"/> その他必要なもの     |                                |

#### ●高齢者・障がい者のいる家庭

- |                                  |                                   |                                    |
|----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 大人用おむつ  | <input type="checkbox"/> 着替え      | <input type="checkbox"/> 健康保険証のコピー |
| <input type="checkbox"/> 介護用品    | <input type="checkbox"/> 障がい者手帳   | <input type="checkbox"/> 常備薬       |
| <input type="checkbox"/> 補助具等の予備 | <input type="checkbox"/> その他必要なもの |                                    |

## 普段の生活の中で備蓄をおこないましょう

避難所ではなく自宅で被災生活を送ることも考えられ、自宅へ水や食料を備蓄しておく必要があります。災害用として特別な備蓄をするのではなく、普段のストックを少し多めに買って、使った分をまた買い足すローリングストックで、普段の生活の中で備蓄を行いましょう。

飲料水・食料は、冷蔵庫内の食料  
+ストック(3日分)で1週間分程度の  
準備をしておきましょう。



## ローリングストック



## 備蓄のポイント

### 普段から食べ慣れているものを保存

◎加熱不要で道具を使わず開封できるものがよい。

### 普段の購入にプラス1個で備蓄

### 分散備蓄が重要

◎家の中の被災に備え、水などは数か所に分散して保存する。

### 賞味期限を定期的に確認

◎古いものから順に使い、買い足すことで無理なく備蓄を行う。

