

日頃からの備え

● 非常持ち出し品について

いざというときには、ただちに避難しなければなりません。そのようなときに備えて、非常持ち出し品を常備しておきましょう。両手が自由に使えるようにリュックサックなどにまとめて、いつでも持ち出せる場所に保管しましょう。

食品・水	救急医薬品	貴重品
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 飲料水<input type="checkbox"/> 乾パン・レトルト食品・缶詰など 保存性のある食品類 	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 救急医薬品<ul style="list-style-type: none">● ばんそうこう ● 傷薬 ● 包帯 等<input type="checkbox"/> 常備薬<ul style="list-style-type: none">● かぜ薬 ● 胃腸薬 ● 解熱剤 等<input type="checkbox"/> 衛生用品<ul style="list-style-type: none">● マスク ● 体温計 ● 消毒液 ● 石けん 	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 現金 (小銭)<input type="checkbox"/> 預貯金通帳、印鑑<input type="checkbox"/> マイナンバーカード<input type="checkbox"/> 免許証<input type="checkbox"/> 年金手帳<input type="checkbox"/> お薬手帳<input type="checkbox"/> クレジットカード類<input type="checkbox"/> 権利証書 
応急活動用品	衣類など	その他
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> ポリ袋 (ビニール袋) ・新聞紙<input type="checkbox"/> ろうそく、ライター<input type="checkbox"/> ナイフ、缶切り<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー<input type="checkbox"/> 懐中電灯<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ<input type="checkbox"/> 携帯電話<input type="checkbox"/> 予備の電池<input type="checkbox"/> 筆記用具 	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 衣類<ul style="list-style-type: none">● 洋服 (厚手の物と薄い物) ● 下着類<input type="checkbox"/> タオル<input type="checkbox"/> 毛布<input type="checkbox"/> 手袋、軍手 	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> ヘルメット (防災ずきん)<input type="checkbox"/> 洗面用具<ul style="list-style-type: none">● 歯ブラシ ● 石けん<input type="checkbox"/> ほ乳びん<input type="checkbox"/> 紙おむつ<input type="checkbox"/> 生理用品<input type="checkbox"/> メガネ<input type="checkbox"/> 杖 (長い棒)<input type="checkbox"/> 防災マップ 

● 備蓄品

災害復旧までの3～7日間程度を自ら生活できるように準備しておきましょう。被害を受けにくく、非常時でも取り出しやすい場所に保管しておくといいでしょう。

食料	燃料・日用品など
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 飲料水 (1人1日3リットルを目安)<input type="checkbox"/> 米 (缶詰やレトルトのご飯なども便利)<input type="checkbox"/> 缶詰や菓子類<input type="checkbox"/> 粉ミルク、離乳食	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> カセットコンロ<input type="checkbox"/> 予備のガスボンベ<input type="checkbox"/> 毛布または寝袋<input type="checkbox"/> ブルーシート<input type="checkbox"/> 割り箸<input type="checkbox"/> 衣類<input type="checkbox"/> 新聞紙<input type="checkbox"/> 簡易トイレ<input type="checkbox"/> 布製ガムテープ<input type="checkbox"/> キッチン用ラップ<input type="checkbox"/> なべ

「ローリングストック」を心がけましょう

備蓄食料・飲料水などの保存期限が切れる前に消費し、その分だけ新たに補充して常に一定量のストックがある状態を保つことを「ローリングストック」といいます。定期的に古い備蓄品から消費することで無駄を出さず、また、いざというときに期限切れで使えなくなることを防ぎます。

