

# 1-5 災害用備蓄品、非常用持出袋

## 備蓄品：災害のときのための保存品

家族が 1週間の間 生活できるように 保存しましょう。

### いつも 備えておこう 自分の家の 防災セット

災害が 起こると 水、電気、ガス、通信などが 使えなくなるかも しれません。使えるようになるまで 水や 食料、生活用品を そなえておいて ください。

また、災害が 起きた あとの 避難所(避難した場所)での 生活や 長い 時間 食べ物などを もらえないことを 考え、自分や家族が 必要なものを 準備しましょう。

### いつも バッグに

いちにち 一回は 天気などの 情報を 確認しましょう!

携帯電話(スマートフォン)、LEDライト、笛、書くための 道具、水筒を いつも 持ち歩いて ください。

笛は、携帯電話の ストラップとして つけておくと ちかん などの 犯罪の防止にも 役立ちます。

### いつも 寝室に

頭の 上に ものが 落ちてこない ところに なましよう。そして すぐ 手の届く ところに スリッパ、 懐中電灯、携帯電話(スマートフォン)、 小さい ラジオ、 笛、めがねなどを 置きましよう。明かりの つく 目覚まし時計も 役立ちます。また、用意したものが 地震で飛ばされない 準備も 必要です。

照明灯などの 明かりが ないときの 準備を しておましよう。

### いつも 家の 中に

水や 食べ物 生活用品は、 1週間 分を 基準に いつも 準備して ください。また、電気・ガスが と 止まったときにも そなえて ください。

## 保存品リスト

にげるとき すぐに 持ち出す ための「非常用持出袋」と 生活 するための いろいろな ものが 手に入るまで 自分で 準備する 1週間分の 「災害用備蓄品」の 2つに 分けて リストに しました。

リストを 参考に、あなたと 家族が 必要なものを 準備して おましよう。

災害が 起きたとき にげなくては いけないときの はじめの 1日を 生活するために 必要なものを 一人に 一つ リュックに 入れ 持ち出し やすい 場所において おましよう。

### 非常用持出袋 避難所へ 行くときに

すべての 家族に 同じように 必要なこと

カテゴリー	品名
現金	現金 ※公衆電話を 使うための 10円、100円 硬貨も 必要
車や 家の 予備の かぎ	予備の めがね コンタクトレンズ
銀行の 口座番号、生命保険の契約番号	キャッシュカード、通帳
健康保険証、運転免許証、パスポート、外国人登録証などの ID	※コピーや 番号の ひかえ
はんこ	携帯電話(スマートフォン) ※充電器、モバイルバッテリー
小さい ラジオ ※予備の 電池	家族や 友だちの 連絡先
家族や 子どもの 写真 ※はぐれたときのため	書くための 道具
家族や ペットの 写真	家族や ペットの 写真 ※はぐれたときのため
非常用の 食料 ※持ち運びが しやすい カロリーの 高いもの	非常用の 食料 ※持ち運びが しやすい カロリーの 高いもの
飲み水 ※ひとり 1.5ℓくらい	飲み水 ※ひとり 1.5ℓくらい
救急セット	救急セット
タオル、洗面用具	タオル、洗面用具
トイレトーパー・ウェットティッシュ	トイレトーパー・ウェットティッシュ
着替や下着	着替や下着

カテゴリー	品名
懐中電灯(手に 持つことが できる 電灯) ※家族に 1個、予備の 電池	懐中電灯(手に 持つことが できる 電灯) ※家族に 1個、予備の 電池
笛や プザー ※居場所を し 知らせるもの	笛や プザー ※居場所を し 知らせるもの
マスク ※かぜ、ホコリを さける	マスク ※かぜ、ホコリを さける
軍手、皮の 手袋	軍手、皮の 手袋
かさや レインコート ※レインコートは、寒さの そなえにもなります	かさや レインコート ※レインコートは、寒さの そなえにもなります
防災ずきん、ヘルメット ※にげるときの 安全確保の ため	防災ずきん、ヘルメット ※にげるときの 安全確保の ため
スリッパ 部屋用の はきもの	スリッパ 部屋用の はきもの
レジャーシート、毛布 ※寝袋も 便利です	レジャーシート、毛布 ※寝袋も 便利です
万能ナイフ	万能ナイフ
マッチ、ライター	マッチ、ライター
ビニール袋、新聞紙	ビニール袋、新聞紙
携帯用の トイレ	携帯用の トイレ
マスク	マスク
消毒液	消毒液
体温計	体温計
いつも 使っている 薬、いつも のんでいる 薬、おくすり手帳	いつも 使っている 薬、いつも のんでいる 薬、おくすり手帳
そのほか 人から 人に うつる 病気の そなえに 必要なもの	そのほか 人から 人に うつる 病気の そなえに 必要なもの

### 【あなたや 家族の 事情にあわせて】

- 女性用品
  - 生理用品
  - 女性用の 下着
  - お腹に 赤ちゃんがいる人や 産んだばかりの人が 必要なもの
  - 基礎化粧品
  - ヘアピン・ヘアゴム
- 赤ちゃん用品
  - 赤ちゃん用ミルク・ほ乳瓶
  - 離乳食
  - 紙おむつ
  - おしりふき
  - おもちゃ
- 年をとった人
  - 予備の めがね
  - いつも 飲んでいる 薬
  - 携帯用の 杖
  - 介護用品
  - ※非常用に 必要なたべやすいものを 用意
- ペット用品
  - キャリーバッグ・ケージ
  - リード
  - ペットフード・飲み水
  - ペットシート
  - ※災害が 起こったときに いっしょに につけや 予防接種を 受ける 注射 などの こと。事前に 連絡先を 書いておくなど、はぐれたときも 考えておいて ください。

## 家で 保存する 食べ物は 1週間分!

### 災害用の 保存品 避難場所・ 自宅で 避難している 生活

カテゴリー	品名
飲み水	飲み水 (1人1日 約3ℓ) 災害が 起きたときの 水を 補給する 袋・ポリタンク
保存する 食べ物	アルファ化米、無洗米 スパゲッティ・そうめん インスタントラーメン 缶詰類 (肉・魚・大豆) レトルト食品 (おかゆ・カレー) 即席スープ・みそ汁 ビスケット・キャンディ・チョコレート 塩などの 調味料 梅干し・マルチビタミン剤
衣類	上着・下着・くつした (乾きやすいものが よい) 寒さを 防ぐもの ※季節に あわせて

カテゴリー	品名
生活用品	ランタン タオル・バスタオル 毛布 かさや レインコート 予備の 電池 カセットコンロ・ガスボンベ 固形燃料 なべやかん ラップ 皿・コップ(紙・ステンレス) わりばし・スプーン 歯ブラシ・石けん 新聞紙 使い捨てカイロ

### 非常時に 必ず 準備する! 「水」 「トイレの備え」

■飲み水 (食べ物 よりも 大切)  
災害が 起こったときは 飲み水が 一番 大切です。飲み水は、一日 ひとり 3ℓが 基準です。災害が 起こったときは 塩分が 多く 水分が 少ない 食べ物を 食べるのが 多いので、水を 飲むことが 大切です。

■みんなが 困る トイレ  
災害が 起こった すぐ あとは、水洗トイレは 使う ことが できないことが 多く あります。災害用の トイレなどを 準備ましよう。(一日 ひとり 5~8回分)。家の トイレなら ポリ 袋と 新聞紙で 災害用の トイレが 作れます。

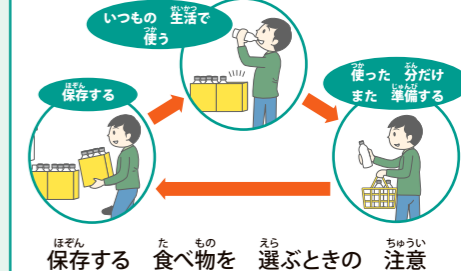
トイレトーパー・ウェットティッシュ・新聞紙・ビニール 袋など いつも 準備しておいて ください。

ひとり 1日 3ℓ

家で 避難 生活をしたり、避難場所に にげた 後に 安全を 確かめて 家に 戻って、持ち出したり するために 必要なものを 準備しておましよう。

### 日頃から 準備を しましよう

食べ物や 生活用品の 保存は、いつも 使っている 食べ物を 保管する ことから はじめましよう。保存は、賞味期限が 近いものから 使い 順番に 入れ替えをすと 捨てなくても よくなります。



### 保存する 食べ物を 選ぶときの 注意

- 保存できる 期間が 長い 食べ物
  - 自分の 好きな 食べ物
  - おいしい 食べ物
- 災害が 起きたときは ストレスで 食欲が なくなります。そんなときに 元気が出る おいしい 食べ物を 選んで おましよう。

⚠️ 注意!

食物アレルギーの人は、アレルギーが 起きる 食べ物を 知って おましよう。あたたかい 食べ物が 配られたり、お弁当などに 入っている 食べ物に アレルギーが 起きる 食べ物が 入っていないか 確かめて ください。食物アレルギーの人が いるときは、注意して ください。

あなたと 家族を 守るために

地震が 起きたとき

台風や大雨が 来たとき

わたしの 家の 防災計画

あなたと 家族を 守るために

地震が 起きたとき

台風や大雨が 来たとき

わたしの 家の 防災計画