

非常持出品・備蓄品を準備しよう

非常持出品・備蓄品の準備は防災対策の基本です。リストを参考に、家族構成に合わせて準備しましょう。定期的に食品の賞味期限や電化製品の故障がないかをチェックすることも忘れずに。

非常持出品

避難するときに持ち出す最小限の必需品です。重すぎると避難に支障が出るので、必要最低限のものをまとめ、すぐに取り出せる場所に保管しておきましょう。

ヘルメット・防災ずきん

落下物から頭を守るための必需品。必ず家族の人数分用意すること。



懐中電灯

停電時や夜間の移動に欠かせない。できれば一人にひとつずつ用意したい。



携帯ラジオ

小型で軽く、FMとAMの両方を聴けるものがよい。



予備電池

意外に忘れがちなもの。懐中電灯、携帯ラジオ用に、少し多めに用意しておく安心。



非常食

乾パンやアルファ化米など、火を通さずに食べられるものを。



水

持ち運びに便利なペットボトル入りを。



救急医薬品・常備薬

キズ薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬、胃腸薬など。常備薬があれば忘れずに。



貴重品

預貯金通帳、現金、健康保険証、免許証など。



生活用品

衣類、軍手、ナイフ、ライター、缶切り、簡易トイレなど。



非常備蓄品

災害復旧までの数日間を自活するためのものです。できれば5日間は自活できるだけの量を用意しておきましょう。

非常食

そのまま食べられるか、簡単な調理で食べられるものを。アルファ化米やレトルトのごはん、缶詰やレトルトのおかず、インスタントラーメン、チョコレートなど。しょうゆや味噌などの調味料も準備しておく便利。



水

飲料水と生活用水を用意する。飲料水は、1人1日3リットルが目安。生活用水はプラスチックのタンクなどに入れて保存しておく。また風呂の水を次に入るまで残しておく習慣をつけると、いざというときに生活用水として利用できる。



生活用品

カセットコンロと予備のガスボンベ、毛布、衣類、洗面用具、マスク、トイレ用ペーパー、ビニール袋、使い捨てカイロ、キッチン用ラップ、生理用品など。



工具類

家屋が倒壊した場合などに備えて、救出活動に使えるスコップやバール、のこぎり、車のジャッキなどを用意しておく。



家族構成に合わせた準備を

非常持出品・非常備蓄品は、マニュアルどおりのものをそろえるだけでは足りません。家族の人数分をそろえることはもちろん、家族構成に合わせて必要なものを考えてみましょう。子どもがいる家庭では、子どもの年齢によって必要なものが変わっていくので、定期的に見直すことも大切です。



乳幼児がいる家庭

粉ミルク、ほ乳びん、おむつ、離乳食、スプーン、洗浄綿、おんぶひもなど

妊婦のいる家庭

脱脂綿、ガーゼ、さらし、T字帯、洗浄綿、新生児用品、母子手帳など

要介護者のいる家庭

おむつ、ティッシュ、補助具等の予備、常備薬、障がい者手帳など