

⑥備蓄品や非常用持出袋の用意・確認



季節ごとなど定期的に中身を見直そう

災害に備えて日頃から備蓄品や非常用持出品を用意しておこう。災害時に、自宅の倒壊や損傷、浸水、流出の危険性がない場合は、

【在宅避難】を選択しましょう。

【在宅避難】の基本（自宅の備え）は、食料や簡易トイレ等の備蓄や耐震性の確保（P9）です。食料等は最低**3日分**、できれば**1週間分**を備蓄しておこう。

備蓄品（【在宅避難】を想定し、自宅に備えておくもの）

チェックリスト

- | | |
|--|--|
| ☐ 食料（レトルト食品・アルファ米・缶詰など） | ☐ 給水用ポリタンク |
| ☐ 飲料水（1人1日3Lが目安） | ☐ 生活用水（風呂の残り湯など） |
| ☐ 簡易トイレ（1人1日5回分が目安） | ☐ メガネ・コンタクトレンズ（洗浄液含む） |
| ☐ トイレットペーパー | ☐ 救急箱（消毒液・包帯・常備薬など） |
| ☐ カセットコンロ・カセットボンベ | ☐ ゴミ袋・ポリ袋 |
| ☐ ラップ・アルミホイル | ☐ ゴム手袋・軍手 |
| ☐ 紙皿・割りばし | ☐ スリッパ・長靴 |
| ☐ ライター・マッチ | ☐ ヘルメット |
| ☐ ランタン・ろうそく | ☐ 乾電池 |



●ローリングストックについて

普段から食料を少し多めに買って置き、古いものから消費して、消費した分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備蓄しておきましょう。



非常用持出袋（万が一の避難に備え、自宅に備えておくもの）

チェックリスト

右のページを参考に特に自分にとって必要なものを書き込み、マイ非常用持出袋を準備しよう。

☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____



☆キラリンと学ぼう☆

地震災害の際に**無くて困った**ものは？

- ・非常用トイレ（携帯トイレ）
- ・飲料水
- ・食料品
- ・充電器（モバイルバッテリー）
- ・持病の薬



トイレがしたくてもできない状況や、水や食料が手に入らない状況は、想像しただけでも大変だね。スマホは充電がなくなると使えないよね。

非常用持出袋（リュックなどに入れ、持ち出しやすい場所に保管する）

チェックリスト

- | | |
|--|---|
| ☐ 非常食（カンパン・缶詰など） | ☐ 救急薬品・常備薬（持病の薬） |
| ☐ 飲料水（500mL×2～3本） | ☐ 衛生用品（歯ブラシ） |
| ☐ モバイルバッテリー（ケーブル含む） | ☐ 使い捨てマスク |
| ☐ 雨具・折りたたみ傘 | ☐ タオル・ハンカチ |
| ☐ 非常用トイレ（携帯トイレ） | ☐ ポケットティッシュ |
| ☐ 衣類・下着 | ☐ ウェットティッシュ |
| ☐ 懐中電灯（ヘッドライト） | ☐ メガネ・コンタクトレンズ |
| ☐ 携帯ラジオ（予備の乾電池含む） | ☐ 使い捨てカイロ・扇子 |
| ☐ ホイッスル | ☐ わりばし・スプーン |
| ☐ 貴重品（現金・運転免許証・個人番号カードなど） | ☐ 紙皿・コップ |
| ☐ 緊急連絡先メモ | ☐ ビニール袋 |
| ☐ 内ばき、スリッパ | |



子どもがいる家庭の備え

- | | |
|---|---------------------------------------|
| ☐ 粉ミルク・液体ミルク・離乳食 | ☐ 使い捨て哺乳瓶 |
| ☐ 紙おむつ・おしりふき | ☐ おやつ（食べなれたもの） |
| ☐ においの出ないゴミ袋 | ☐ 落ち着けるおもちゃ・絵本 |



高齢者がいる家庭の備え

- | | |
|-------------------------------------|--|
| ☐ やわらかい食品 | ☐ 持病の薬・お薬手帳のコピー |
| ☐ 大人用紙おむつ | ☐ 吸水パッド |
| ☐ においの出ないゴミ袋 | ☐ 杖・入れ歯・補聴器 など |



女性の備え

- | | |
|---|--------------------------------|
| ☐ 生理用品（ナプキン・サニタリーショーツ） | ☐ 防犯ブザー |
| ☐ 中が見えない色のゴミ袋 | |



ペットがいる家庭の備え

- | | |
|--|-------------------------------------|
| ☐ ゲージ・首輪・リード | ☐ ペットフード・水・皿 |
| ☐ ペットシーツ・トイレシート | |



※ 常備薬（持病の薬）など、災害時にすぐに入手できないものは、各自で用意しておこう。

※ ほかに各家庭で、必要なものや保管場所を話し合い、事前に用意しておこう。