

4

非常持ち出し品・自宅での避難生活用品などの 備蓄品を用意していますか？

「非常持ち出し品」と「備蓄品」を区別して用意しましょう。

備えるポイント！

感染症に備えましょう

非常持ち出し品

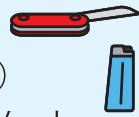
避難用具

- ヘルメット
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 乾電池(予備)



生活用品

- ティッシュペーパー
- タオル
- ビニール袋
- モバイルバッテリー
- ライター・マッチ
- 万能ナイフ
- 手袋(作業用)
- アルミブランケット
- 筆記用具
(メモ帳、油性マジックなど)
- 携帯トイレ
- 生理用品



衛生用具

- マスク
- アルコール消毒液
- ハンドソープ・固形石けん
- 歯ブラシ・洗口液
- 除菌シート
- 体温計
- 救急セット
- 常備薬・持病薬
(合わせて処方箋のコピー)



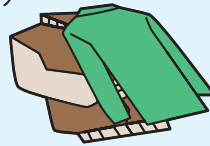
非常食品

- 飲料水
- 食料
(レトルト食品、缶詰など)
- 携帯食
(アメ、栄養補助食品など)



衣料品

- レインウェア
- 下着
- 靴下



貴重品

- 現金
(公衆電話用の10円硬貨を含む)
- 印かん
- 通帳、健康保険証、
身分証明書の各コピー



乳幼児がいる家族の備え

- 離乳食、粉ミルク・液体ミルク
- 加熱調理器具
- 紙おむつ
- おしりふきなど
- 高齢者がいる家族の備え



高齢者がいる家族の備え

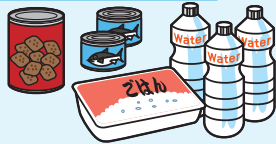
- 入れ歯
- 介護食
- 大人用紙おむつなど
- ペットがいる家族の備え
- 動物病院連絡先
- リード
- ケージ
- ペット用食品
- 排泄用品など

備えるポイント！

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限の古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が備蓄されている状態を保つための「ローリングストック」を心がけましょう。

備蓄品

- 食料
- 飲料水(1人1日3リットル)
- 携帯トイレ(1人1日5回分程度)
- 生活用品 例えば、トイレトペーパー、ラップ、ガスコンロ、ポリタンク、スリッパ…など



地震などの広域災害の場合、救援物資がすぐ被災地に届くわけではありません。非常持ち出し品、3日分以上(可能な限り1週間分程度)の食料、飲料水、携帯トイレなどを日ごろから準備しておきましょう。備蓄品は、感染症等により自宅療養される場合の備えにもなります。

※何を必要とするかは、家族状況や住んでいる地域によっても異なります。

日ごろからご家族で話し合ひましょう。

