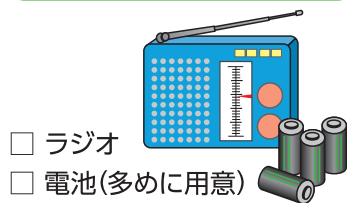


備蓄品および非常時持ち出し品

非常時持出品(例)

事前に準備できているか、チェック☑しましょう。

携帯ラジオ



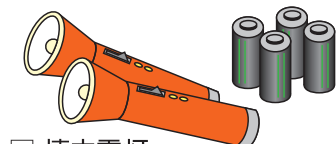
- ☐ ラジオ
- ☐ 電池(多めに用意)

非常食品等



- ☐ 非常用食品
- ☐ ミネラルウォーター

懐中電灯



- ☐ 懐中電灯
(できれば一人にひとつ)
- ☐ 電池(多めに用意)

救急医療品



- ☐ 常備薬
- ☐ ばんそうこう
- ☐ きず薬
- ☐ 包帯
- ☐ かぜぐすり
- ☐ 胃腸薬
- ☐ 鎮痛剤

衛生用品



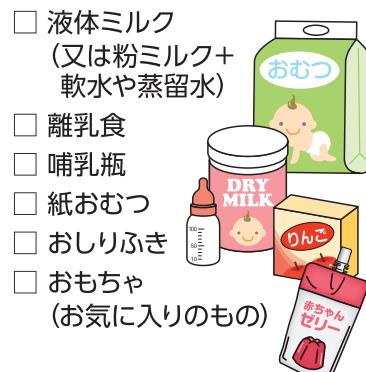
- ☐ マスク
- ☐ 消毒液(石けん等)
- ☐ 体温計
- ☐ 使い捨てのビニール手袋
- ☐ ウェットティッシュ、ティッシュ
- ☐ ペーパータオル

貴重品



- ☐ 現金
- ☐ 預貯金通帳
- ☐ 印鑑
- ☐ 免許証
- ☐ 健康保険証
- ☐ 権利証書

乳幼児のいるご家庭



- ☐ 液体ミルク
(又は粉ミルク+軟水や蒸留水)
- ☐ 離乳食
- ☐ 哺乳瓶
- ☐ 紙おむつ
- ☐ おしりふき
- ☐ おもちゃ
(お気に入りのもの)

その他



- ☐ 衣類
(下着・上着など)
- ☐ 生理用品
- ☐ 缶切り
- ☐ 紙皿
- ☐ 水筒
- ☐ ヘルメット
- ☐ 防災マップ(本書)
- ☐ タオル
- ☐ 紙おむつ
- ☐ 栓抜き
- ☐ 紙コップ
- ☐ カップ
- ☐ ライター
- ☐ ラップフィルム
(止血や食器にかぶせて使う)

非常時用備蓄品(例)

災害復旧までの3日間～1週間を生活できるようにチェック☑しましょう。

飲料水



- ☐ 飲料水としてペットボトルやミネラルウォーター(1人1日3リットルを目安に)又は貯水した防災タンクなど

非常食品



- ☐ お米(アルファ化米など)
- ☐ 缶詰・レトルト食品
- ☐ 梅干し・調味料など
- ☐ ドライフーズ・チョコレート・アメ(菓子類など)

燃料



- ☐ 卓上コンロ
- ☐ ガスボンベ
- ☐ 固形燃料

その他



- ☐ 生活用水
(風呂・洗濯機などに貯水)
- ☐ 毛布・寝袋・洗面用具・ドライシャンプーなど
- ☐ 調理器具(なべ・やかんなど)
- ☐ バケツ・各種アウトドア用品など

ローリングストックについて

備蓄専用の保存食なども大切ですが、普段から少し多めに食料品や日用品を買っておき、使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の備蓄を自宅に確保しておくことをローリングストックといいます。

日常生活の中に、非常備蓄を上手に組み込みましょう。

ー対象品目の例ー

ペットボトルの水や飲み物、レトルト食品、インスタント食品、お菓子、乾麺、缶詰、乾物、漬物、カセットコンロのボンベ、ウェットティッシュ、トイレトーパー、食品用ラップ、ビニール袋、乾電池、使い捨てカイロ





わが家の「緊急・救急情報」防災メモ

非常時・緊急時に連絡してほしい方や、利用してもらいたい、わが家の情報です。
災害時に救助の方や、緊急時に救急隊・医療機関などに情報を提供します。

家族の集合場所

集合場所	避難場所・避難所	連絡方法

家族の連絡先及び救急情報

氏 名	続柄	電話番号(自宅・携帯)	電話番号(会社・学校)	生年月日	血液型	救急情報(持病・アレルギー・常備薬など)
					型	
					型	
					型	
					型	
					型	

親族・知人

氏 名	間柄	電話番号

かかりつけ医療機関

医療機関名	電話番号

緊急ダイヤル

消防へ火事・救急・
救助の連絡

119

警察へ事件・
事故の連絡

110

海上の事件・
事故の連絡

118

災害用伝言ダイヤル「171」

災害時には電話がつながりにくくなります
「171」に電話をかけると、伝言の録音や再生ができます

