

# 非常持出品の準備

非常持出品は、家族構成を考えて必要な分だけを用意し、避難時にすぐに取り出せるようにします。災害発生時、すぐに持ち出す非常持出品と、復旧までの数日間を支える非常備蓄品を分けて用意しましょう。

## 最低限そろえておきたいもの（非常持出品）

避難をする際に持っていくものなので、最低限の品を、かさばらないようにコンパクトにまとめましょう。すぐに取り出せる場所に保管することも大切です。

### 懐中電灯

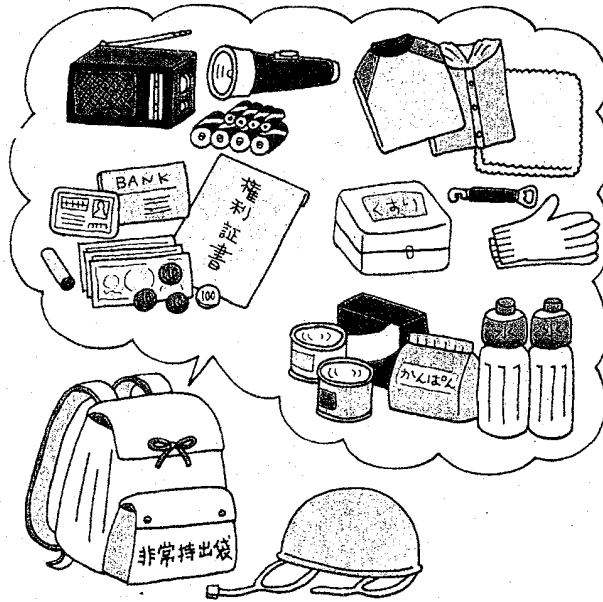
できれば一人に一つ用意。予備の電池と電球も忘れないように。

### 携帯ラジオ

小型で軽く、AMとFMの両方を聞けるものを用意。予備の電池は多めに。

### 貴重品

現金、預貯金通帳、印かん、健康保険証・住民票のコピーなど。現金は10円硬貨も（公衆電話の利用に便利）。



### その他

ヘルメット（防災ずきん）、上着・下着、タオル、軍手、紙の食器、ライター、缶きり、栓抜き、ビニール袋、ティッシュ、生理用品、紙おむつなど。

### 救急医薬品

傷薬、ばんそうこう、解熱剤、カゼ薬、胃腸薬、目薬など。常備薬があれば忘れずに用意。

### 非常食・水

カンパンや缶詰など、火を通さずに食べられるものを。水はペットボトル入りが便利。乳幼児がいる場合には粉ミルクも忘れずに。

## 災害後に備えるために（非常備蓄品）

大災害が発生した場合、水道やガスが使えなくなったり、道路の破損により防災機関による救援活動がすぐにできない可能性があります。少なくとも、災害後3日間は、自足できるよう準備をしておきましょう。

### 水

飲料水は大人1人あたり、1日3リットルを目安に準備。ペットボトルのほか、ポリ容器に水をためておくと便利。



### 燃料

卓上コンロや固形燃料、予備のガスボンベなど。

### 食品

缶詰やレトルト食品、ドライフーズなど、そのまま食べられるものや簡単な調理で食べられるものを準備。チョコレートやあめ、梅干しなども。

### その他

毛布、寝袋、洗面用具、ラップ、食器類、使い捨てカイロ、ロープ、パール、スコップなどの工具、マスク、トイレトペーパー、簡易トイレ、予備のメガネ、ドライシャンプーなど。

## 非常食もおいしいものを！

避難所などでは配給食が多くなり、食欲が減退したり、体調を崩すおそれがあります。また、高齢者や子ども、アレルギー体質の方などは、配給食を食べるのが難しい場合もあります。食事は、私たちの元気のもと。非常時だからこそ、おいしい食事を用意しましょう。

### ① いつ準備する？

備蓄の準備をする日は、食品の入れ替えを思い出しやすい誕生日や記念日などにするとよい。

### ② 何を選ぶ？

自分や家族の好みを優先に。飲料も忘れない。

### ③ どこに置く？

家族みんなが集まる場所や、玄関などに置く。

### ④ どのくらい用意する？

3日分、9食。

### ⑤ いつ中身を入れ替える？

1年、半年、3か月など備蓄サイクルを決める。同じ賞味期限のものを集めるようにすると便利。