

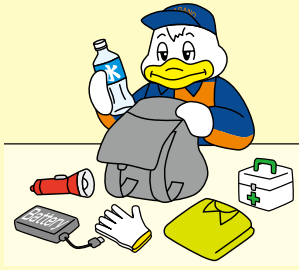
2 災害に備える

1 なぜ、非常持出品・備蓄品は必要なのか？

過去の災害では、災害発生からライフライン復旧までに1週間以上を要するケースが多くみられます。その間、物流は滞り、物資は不足しがちになります。また、避難所に避難したとしても、そこに必要な物資が全てそろっているわけではありません。最低限の食料や生活用品などは、避難者自身が持っていく必要があるのです。

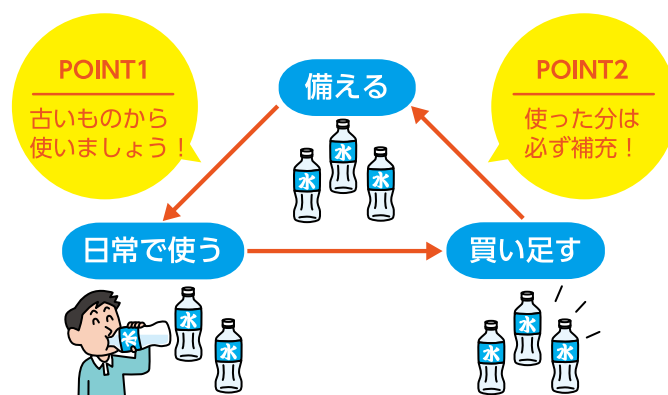
ですから、個人や家族の事情に応じて、必要な品目と数量を考え、準備をしましょう。

非常持出品と備蓄品の違い

	非常持出品	備蓄品
準備する目的	警戒レベル4（避難指示）の発令時や、大規模火災時などにおいて、 避難する際の最低限の所持品 	災害発生後、スーパーの営業停止、水道・電気・ガスなどの停止といった状況の中で、 生活続けるための備え 
必要量	避難行動に差し障りのない量 (重すぎるのであれば逆効果) ※成人男性で約15kg、成人女性で約10kg以下が目安	最低3日分、できれば1週間分 (多ければ多いほどよい)

ローリングストックによる備蓄

普段から少し多めに食材や加工品を買っておき、使った分だけ新しく買い足す備蓄の方法を「ローリングストック」といいます。ローリングストックで、無理なく必要量を備蓄しましょう。



① 防災インフォメーション 燃料不足で困ることがないように

大規模災害が発生すると、家庭用燃料（ガソリン・軽油・灯油）の入手が困難になります。過去の災害では、ガソリンスタンドに燃料を求める人の行列ができるなど、混乱が生じた例がありました。

日頃から、「車の燃料メーターが半分くらいになったら、満タンにする」「暖房用の灯油は、1缶余分に買い置く」などの備えを心がけましょう。



非常持出品・備蓄品リスト（例）

非常持出品

避難用品	☐ 懐中電灯（乾電池） ☐ ヘルメット・防災ずきん	☐ 雨具 ☐ ホイッスル	☐ 軍手 ☐ 簡易トイレ	☐ 携帯ラジオ（乾電池） ☐ 水筒
食料など	☐ 飲料水（1人1.5リットル程度） ☐ 食料品（レトルト食品・缶詰・菓子類など）	☐ 栄養補助食品 ☐ 病人食・アレルギー対応食品		
生活用品	☐ 衣類（下着） ☐ 万能ナイフ	☐ 大判のハンカチ・風呂敷 ☐ 使い捨てカイロ	☐ タオル ☐ 油性マジック	☐ ゴミ袋
救急・衛生用品	☐ 常備薬・持病薬（お薬手帳） ☐ 体温計	☐ 救急セット（ばんそうこう・消毒薬・包帯など） ☐ ティッシュ	☐ ウエットティッシュ ☐ トイレットペーパー	☐ マスク
貴重品など	☐ 財布・現金 ☐ 筆記具	☐ 通帳・印鑑 ☐ 携帯電話（充電器・予備バッテリー）	☐ 家や車の鍵 ☐ 身分証明書（免許証・健康保険証）	
女性	☐ 生理用品			
乳幼児	☐ 粉ミルク（キューブタイプ、液体ミルク）	☐ 哺乳瓶 ☐ 離乳食	☐ お尻拭き ☐ おむつ	
高齢者	☐ おかゆなどのやわらかいレトルト食品	☐ 補聴器（電池） ☐ 入れ歯（洗浄剤）		

備蓄品（3～7日間分）

食料など	☐ 飲料水（1人1日3リットルが目安） ☐ 缶詰・レトルト食品など、加熱せずに食べられる食品 ☐ 病人食	☐ 栄養補助食品 ☐ レトルトご飯・アルファ化米		
生活用品	☐ 衣類 ☐ 軍手 ☐ ポリ袋（大小） ☐ 工具類	☐ マッチ・ライター ☐ 予備バッテリー ☐ ロープ ☐ コンタクトレンズ・予備めがね	☐ ラジオ ☐ 卓上コンロ（ボンベ） ☐ 給水袋・ポリタンク	☐ 懐中電灯 ☐ 乾電池 ☐ 毛布 ☐ 食品用ラップ ☐ 使い捨て食器類
救急・衛生用品	☐ 常備薬・持病薬 ☐ 簡易トイレ	☐ マスク ☐ 洗口液	☐ 救急セット ☐ ビニール手袋	☐ ティッシュ ☐ ウエットティッシュ ☐ トイレットペーパー
女性	☐ 生理用品			
乳幼児	☐ 粉ミルク ☐ 離乳食	☐ お尻拭き ☐ おむつ		
高齢者	☐ おかゆなどのやわらかいレトルト食品	☐ 補聴器用電池		

防災ダックのまとめ

みんなは「すぐに自宅から避難して」と言われたら、すぐに避難できる？
災害は突然訪れ、逃げる準備の時間が身を危険にさらすこともあるんだ。急な避難に備えて、非常持出品はリュックにまとめておこう。
もちろん、備蓄品も忘れずに準備してね。

