

非常持出品・非常備蓄品について

公的な支援物資は、発災からすぐに届かないかもしれません。コンビニなどのお店にも人が殺到し、すぐに商品が無くなるかもしれません。そのため、ご家庭で非常食などの防災グッズを備える事はとても重要です。

非常持出品

非常持出品は、避難するときに持ち出すものです。
持って運べるだけの必要最低限にし、リュックサックなど両手が使える袋に入れましょう。

貴重品

- 身分証明書
- 健康保険証
- 印鑑 通帳
- 現金（小銭を含む）



医薬品類

- 常備薬
- マスク
- おくすり手帳
- 体温計



小物道具類

- 懐中電灯 ラジオ
- 電池
- 携帯電話、充電器



袋類

- ゴミ袋、レジ袋
- チャック付きビニール袋

水・食料など

- 飲料水
- 非常食



重さの目安

男性 15kg
女性 10kg



その他

- ティッシュ ウェットティッシュ タオル 軍手 雨具、防寒着
- スリッパ レジャーシート 下着・上着などの着替え 筆記用具 生理用品



非常備蓄品

非常備蓄品は、災害直後から混乱が収まるまでに必要なものです。
最低3日間分、できれば1週間分の備蓄をしておきましょう。

- 飲料水、生活用水
- 非常用給水袋
- 携帯トイレ
- 非常食（アルファ米、レトルト食品など）
- 携帯コンロ、ガスボンベ
- ラップ、アルミホイル
- 衛生用品
- 雨具
- 使い捨てカイロ
- 予備電池



ローリングストック法を！

「非常時には非常食を」と思っていませんか？

非常時に食べるものは必ずしも非常食ではなく、日常食べているもので足ります。例えば缶詰やカップラーメン、レトルト食品などです。

こういったものを普段の買い物のときに少し多めに買い置きし、日々使いながら減った分をまた買い足すことで、特別な準備や出費をせずに備蓄することができます。

