

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

常備薬

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



小物道具類

- ☐ 懐中電灯 ☐ ラジオ
- ☐ 電池
- ☐ 携帯電話、充電器



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



重さの目安

男性 15kg
女性 10kg



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」と思っていないませんか？

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る。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。

