

# 非常用備蓄品・非常用持ち出し品

災害から復旧するまでの数日間を支える「非常用備蓄品」と、避難するときに持ち出す「非常用持ち出し品」(必要最低限のもの)に分けて用意しておきましょう。

## 非常用備蓄品

南海トラフ地震のような大規模災害では、被害が超広域にわたり、国や自治体の支援が遅れることが想定されます。被災後も自宅で生活を送るためにも、水、食料、トイレは7日分以上の備蓄をお願いします

### 1週間の目安(1人分)

飲料水



1日3リットル×7日  
=21リットル

食料



3食×7日=21食

### カセットコンロ・カセットボンベ



あたたかい食事を調理するため備蓄していくとよいでしょう。

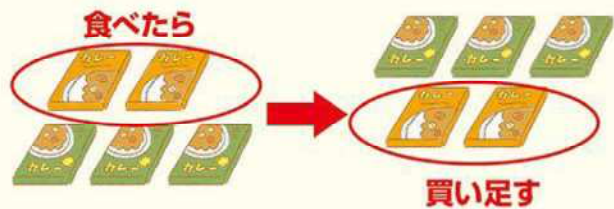
ボンベ1本で1.5リットルの  
お湯が約10回つくれます。

### ローリングストック法(回転備蓄)

日常使う食材や非常用の食料品を、消費しながら備蓄していく方法。また、古いものから先に使うように収納を工夫すると上手に循環できます。

■食料品の一例

レトルト食品、缶詰、インスタントラーメン、パスタ類、調味料、乾物、根菜類(常温で保存できる野菜)、ドライフルーツなど...



### 携帯トイレの準備はできていますか?

大規模地震が発生すると、建物への被害はなくても、上・下水道管の破損等により、水洗トイレが使えなくなります。無理に水を流すと、トイレが詰まったり汚水が逆流したりすることがありますので、各家庭で携帯トイレを用意しておきましょう。携帯トイレはホームセンター等で購入できます。

■携帯トイレの使い方



■最低1週間分を用意しよう!



## 非常用持ち出し品

準備できたものに☑を入れてみましょう。

災害時にすばやく避難できるように非常用持ち出し品(必要最低限のもの)の準備をしましょう。日ごろから点検を行い、いざという時に持ち出せるように、リュックサックなどに入れて準備しておきましょう。

### ◎懐中電灯など

- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 予備電池
- ライター・マッチ



### ◎非常食・水

- 飲料水
- 乾パン・クラッカー
- アルファ米
- 缶詰・レトルト食品



### ◎医療品など

- 救急セット
- 常備薬
- お薬手帳
- マスク
- 生理用品



### ◎衣類

- 衣類
- ハンカチ・タオル
- 軍手・手袋
- 雨具



### ◎貴重品

- 現金(小銭も)
- 預貯金通帳
- 印鑑
- 保険証
- 免許証



### ◎その他

- 筆記用具
- ビニール袋
- 防災頭巾・ヘルメット
- 予備のめがね
- 歯みがきセット



### ◆ポイント

- ◇ 家族全員の目につきやすい場所に置き、すぐに持ち出せるようにしましょう。
- ◇ 家族構成等を考えて、必要な分だけ用意しましょう。欲張りすぎると、避難が大変になります。
- ◇ ラジオは、正しい情報を得るために必要です。予備の電池は多めに用意しておきましょう。

