




## 非常持出品(避難時に持ち出すもの)

すぐに必要なもの	貴重品	応急医薬品
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 懐中電灯(できれば一人にひとつ)</li> <li><input type="checkbox"/> 予備の電池・携帯充電器</li> <li><input type="checkbox"/> 携帯ラジオ ※電灯とラジオと携帯電話の充電機能を備えたものも便利です。</li> <li><input type="checkbox"/> ヘルメット、防災頭巾(頭のサイズに合ったものを用意)</li> <li><input type="checkbox"/> マスク・軍手</li> <li><input type="checkbox"/> ホイッスル</li> <li><input type="checkbox"/> 緊急連絡先をまとめたノート</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 現金(10円や100円硬貨を含む)</li> <li><input type="checkbox"/> 預金通帳と印鑑</li> <li><input type="checkbox"/> 健康保険証</li> <li><input type="checkbox"/> 運転免許証</li> <li><input type="checkbox"/> 住民票やマイナンバーカードなど身分証明になるもの</li> <li><input type="checkbox"/> 権利証書など財産を証明するもの など</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>感染症対策</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> マスク</li> <li><input type="checkbox"/> 消毒液</li> <li><input type="checkbox"/> 体温計</li> <li><input type="checkbox"/> 上履き(スリッパなど)</li> <li><input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ばんそうこう・消毒薬・傷薬・包帯など外傷用医療品</li> <li><input type="checkbox"/> 風邪薬・解熱剤・胃腸薬などの常備薬</li> <li><input type="checkbox"/> 病院から出されている薬と処方箋</li> <li><input type="checkbox"/> 家族に合わせて、子ども用の薬、持病の薬、生理用品やおむつなど</li> </ul> 
<p style="text-align: center;"><b>食品・飲料水</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 乾パンや缶詰、アルファ米など火を使わずに食べられるもの</li> <li><input type="checkbox"/> 飲料水(ペットボトルで用意) ※乳幼児がいる場合は粉ミルクなども忘れずに</li> </ul> 		<p style="text-align: center;"><b>生活用品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 下着・上着・靴下などの衣類</li> <li><input type="checkbox"/> マスク・軍手の予備</li> <li><input type="checkbox"/> タオル</li> <li><input type="checkbox"/> ティッシュペーパー、ウェットティッシュ</li> <li><input type="checkbox"/> 紙の食器、紙コップ、割り箸</li> <li><input type="checkbox"/> ビニール袋</li> <li><input type="checkbox"/> ろうそく、ライター(マッチ)</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>寒さから身を守る</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン</li> <li><input type="checkbox"/> 防寒用ジャケット</li> <li><input type="checkbox"/> 雨具・長靴</li> <li><input type="checkbox"/> 手袋</li> <li><input type="checkbox"/> カイロ など</li> </ul> 		<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ラップ</li> <li><input type="checkbox"/> ナイフ、ハサミ、缶切り、栓抜き、ドライバーなど ※これらが一体化した十徳ナイフなども便利です。</li> </ul> 


## 非常備蓄品(自宅や避難所での生活を支えるためのもの)

<p style="text-align: center;">プラス <b>非常持出品 +</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>食品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> レトルト食品、ドライフーズ、インスタントラーメン、切り餅</li> <li><input type="checkbox"/> あめ、チョコレート、せんべい</li> <li><input type="checkbox"/> 栄養補助食品など</li> </ul> 	<p style="text-align: center;"><b>飲料水・生活用水</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 飲料水(ペットボトルで用意) ※1人1日3リットル×3日分が目安</li> <li><input type="checkbox"/> 生活用水 ※プラスチックのタンクなどに入れて保存を。風呂の水を次の入浴まで残しておくことと突然の断水時に利用できます。</li> </ul> 
<p style="text-align: center;"><b>燃料</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> カセットコンロまたは携帯コンロ</li> <li><input type="checkbox"/> 予備のガスボンベや固形燃料</li> </ul>  <p style="text-align: center;"><b>寒さから身を守る</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ポータブルストーブ・灯油 ※電気を必要としない暖房器具</li> <li><input type="checkbox"/> 湯たんぽ</li> <li><input type="checkbox"/> カイロ</li> </ul> 	<p style="text-align: center;"><b>生活用品</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 毛布・寝袋</li> <li><input type="checkbox"/> トイレtpペーパー</li> <li><input type="checkbox"/> 簡易トイレ</li> <li><input type="checkbox"/> 洗面用具・ドライシャンプー</li> <li><input type="checkbox"/> 鍋</li> <li><input type="checkbox"/> バケツ</li> </ul> 	<p style="text-align: center;"><b>工具類</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> スコップ、バール、のこぎりなど</li> <li><input type="checkbox"/> ロープ</li> <li><input type="checkbox"/> ビニールシート</li> <li><input type="checkbox"/> ガムテープ ※救助活動や割れた窓ガラスの応急処置用に準備しておきましょう。</li> </ul> 


## 家族構成に合わせて準備しておきましょう

乳幼児がいる家庭では	出産予定日が近い妊婦がいる家庭では
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 粉ミルク・哺乳びん</li> <li><input type="checkbox"/> 離乳食・スプーン・食器</li> <li><input type="checkbox"/> おむつ・洗浄綿</li> <li><input type="checkbox"/> おんぶひも</li> <li><input type="checkbox"/> バスタオル・ベビー毛布</li> <li><input type="checkbox"/> ガーゼ・ハンカチ</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ベビー用せっけん</li> <li><input type="checkbox"/> ビニール袋</li> <li><input type="checkbox"/> パケツ</li> <li>など</li> </ul>  </div>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 母子手帳 ※出産入院時に必要なものを早めに用意しておきましょう。</li> </ul> 
<b>要配慮者がいる家庭</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 障がい者手帳など ※状況に合わせて、おむつやティッシュ、補助具（補聴器、メガネ、入れ歯など）の予備、常備薬、着替えなど</li> </ul> 	

## 常時携行品（外出先での被災に備えて持ち歩くもの）

<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 懐中電灯</li> <li><input type="checkbox"/> 携帯ラジオ</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ホイッスル ※閉じ込められた時などに場所を知らせます。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 避難カード</li> <li><input type="checkbox"/> 避難用マップ</li> </ul>
---	--	---

## 車載常備品（運転中の被災に備えて車に積んでおくもの）

<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 防寒着・毛布</li> <li><input type="checkbox"/> 雨具・長靴</li> <li><input type="checkbox"/> 手袋</li> <li><input type="checkbox"/> 飲料水</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> スコップ</li> <li><input type="checkbox"/> けん引ロープ</li> <li><input type="checkbox"/> 十分な燃料</li> <li><input type="checkbox"/> ブースターケーブル</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> スノーヘルパー</li> <li><input type="checkbox"/> スノーブラシ</li> <li><input type="checkbox"/> 簡易トイレ</li> <li>など</li> </ul>	
--	--	---	---

# ローリングストックのすすめ

せっかく備蓄しておいた食品がいざというときに賞味期限切れになっていたら、食べられないばかりかゴミにしてしまうこととなります。そこで、ローリング（回転）させながらストック（備蓄）する方法を紹介します。

食品の備蓄の目安は、**最低でも家族人数分×3日分**です。それを月に一度、食べては足していくようにします。こうすると3年～5年といった長期の賞味期限の食品を選ぶ必要がなく、食品の選択の幅も広がります。飲料水の備蓄も同様で、定期的に料理などに使っていくことで、循環させていきます。

## ローリングストックの一例

