

# 非常持出品・備蓄品 一覧

災害による被害を最小限に抑えるためには、自分や家族で取り組む「自助」、地域での助け合いによる「共助」、行政による「公助」の3つが基本となります。その中で最も基本となるのは「自助」です。自分の命を自分で守られなければ「共助」にはつながりません。

非常持出品や備蓄品の備えは重要な「自助」の一つです。人により状況が異なるため、自分には何が必要なのか十分に考えたうえ、下記を参考に準備をしておきましょう。

避難先で必要なものは  
自宅から持ち出すことが基本です。




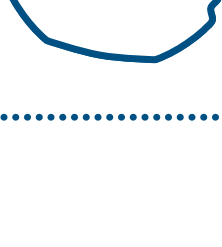

## 非常持出品



### 【非常食】最低3日分

- 水
- 食料

### 【生活用品】

- ヘルメット 
- 眼鏡
- コンタクトレンズ
- 雨具 
- 毛布 
- 下着・靴下
- タオル
- 生理用品
- おむつ 
- 内履き 

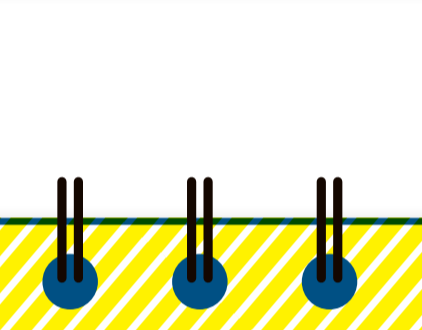
### 【防災用品】

- 携帯ラジオ 
- 懐中電灯 
- 乾電池 
- 充電器 
- 筆記用具
- ポリ袋
- レジャーシート
- ロープ

### 【救急医療品】

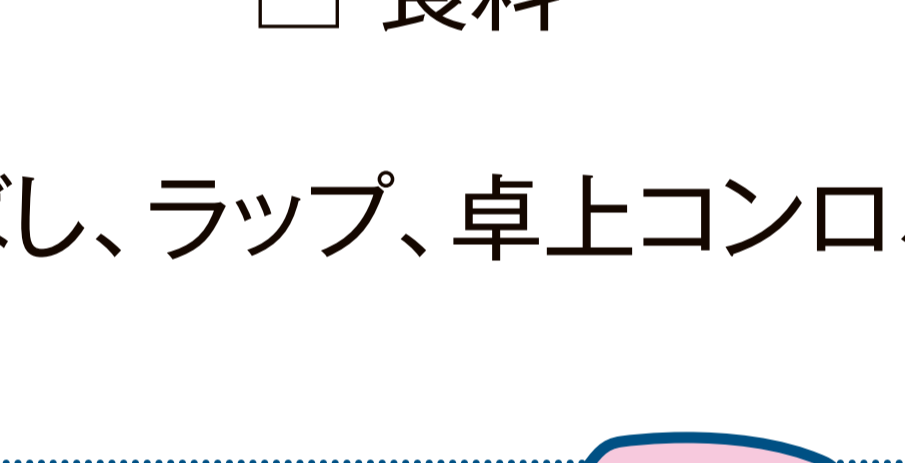
- 常備薬
- 消毒液
- 体温計
- お薬手帳
- ウェットティッシュ
- ばんそうこう

### 【貴重品】

- 現金 
- 健康保険証
- 身分証明書
- 通帳・印鑑

備蓄品は浸水すると使えないので、  
浸水しない自宅の上の階などに保管しましょう。

## 備蓄品



### 【食料など】

- 水
- 食料
- 缶切り
- 紙皿、割りばし、ラップ、卓上コンロ、ガスボンベ

### 【衣類など】

- 防寒着 
- 衣類
- 下着類
- 毛布類 
- 使い捨てカイロ

### 【日用品】

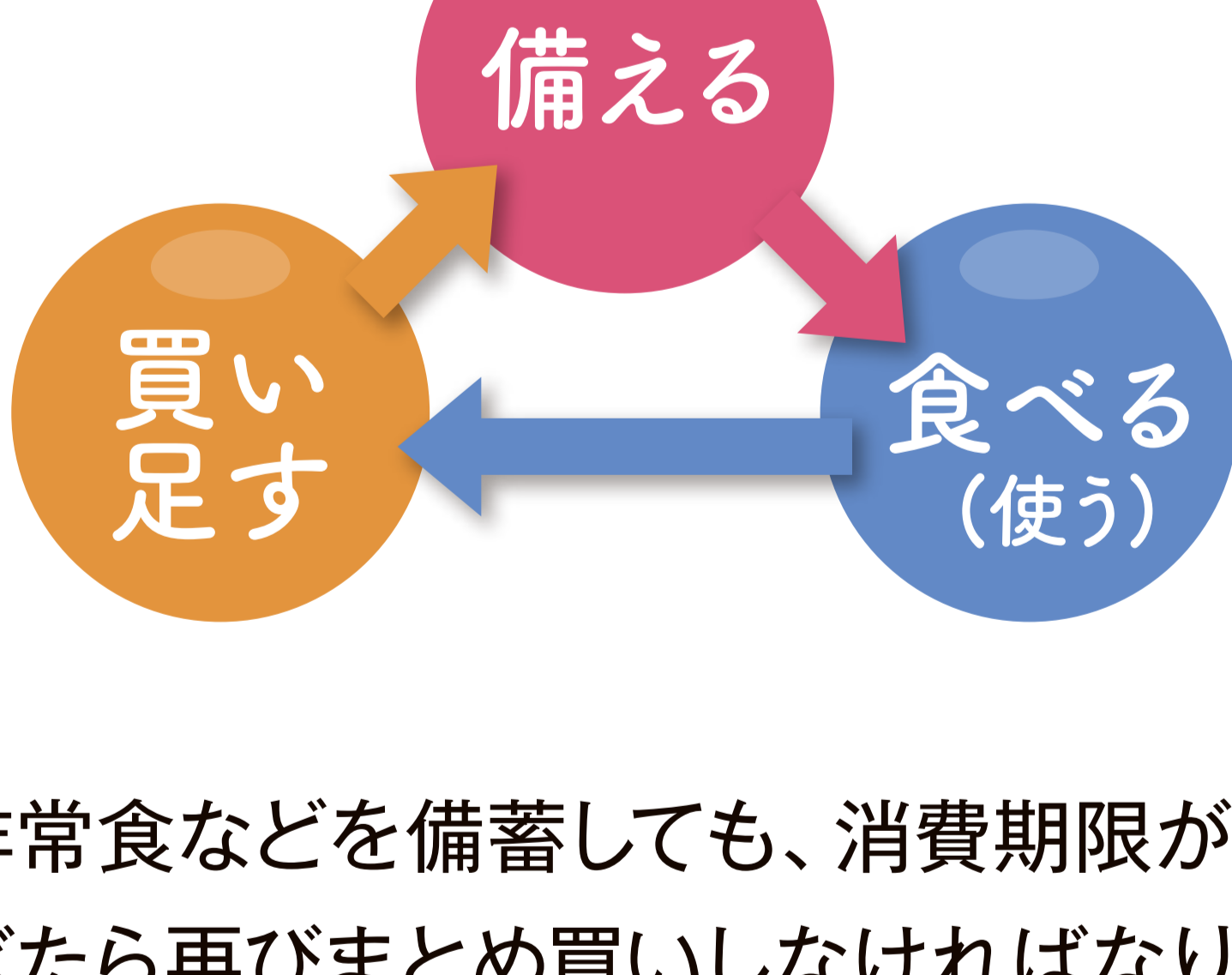
- ライター・ろうそく
- 乾電池
- トイレtpーパー
- 携帯トイレ

## 感染症対策用品

- マスク
- 手指消毒液
- 体温計



## ローリングストック法で 備蓄しましょう



非常食などを備蓄しても、消費期限が過ぎたら再びまとめ買いしなければなりません。定期的に大量購入を繰り返すこととなります。

図のようなローリングストック法をおすすめします。3か月に1回など日にちを決め定期的にレトルト食品などの備蓄品を消費し、消費した分だけを改めて補充するという方法です。

## いざという時に備えて 保険・共済に加入しよう

風水害・土砂災害や地震などの災害に対しては、保険や共済に加入するという事前の備えが重要です。すでに加入している方も補償対象・内容が十分か見直してみましよう。