

非常用持ち出し品 非常用備蓄品の準備1

非常用持ち出し品や非常用備蓄品は、災害がおきたとき、**命と健康(体と心)を守る**ための物です。非常用持ち出し品は、自宅以外で避難生活を送る場合に必要なた物です。

これには、第1次非常用持ち出し品と第2次非常用持ち出し品があります。

第1次は、地震などで家の倒壊や火災が心配され、すぐに自宅を出る場合に最低限必要な物。

第2次は、自宅が浸水など被災しているものの、戻っても安全だと確認された場合、避難所生活を送るために家に取りに戻る物です。

台風など事前に余裕をもって避難する場合は、第1次と第2次の持ち出し品を合わせます。

非常用備蓄品は、自宅で避難生活を送る場合に、電気や水道等が使えなくなつたときに必要な物です。

第1次非常用持ち出し品(すぐに自宅を出る場合)

災害はいつおきるかわかりません。真夏・真冬、夜、大雨かもしれません。避難所には何もなしと思つて、避難所に行くまでに必要な物、避難所で生きるため、避難所で生活するために、自分や家族に必要な物を厳選しましょう。特に他人から借りられない物は必須です。

常時使わない物や余分にある物は、あらかじめ入れておきましょう。また、事前に入れておけない物は、リストを作り、持ち出し用の袋に貼っておきましょう。

例の中で必要な物に○をつけ、足りない物はマイリストに書きましょう

	例	マイリスト
命に直接関わる物	薬・お薬手帳 メガネ 補聴器 入れ歯(ケア用品も) 医療機器	
排泄への備え	携帯トイレ トイレットペーパー ウェットティッシュ 防臭ごみ袋 生理用品 紙おむつ お尻ふき	
安否確認情報入手	携帯電話 モバイルバッテリー 防災カード 家族安心カード テレフォンカード(硬貨)	
貴重品	現金 免許証 保険証のコピー 通帳表紙コピー マイナンバーカード	
避難時に使う物	ヘッドライト(懐中電灯) 雨具 ホイッスル タオル 着替え 下着 靴下 応急手当セット ゴム製手袋 ヘルメット	
暑さ・寒さ対策	カイロ 防寒保温シート 断熱マット	
感染症対策	マスク 消毒液 体温計	
水	水 500 ml2~3本	
食べ物	加熱不要のお気に入りの食品	
その他	新聞紙1日分	

非常用持ち出し品 非常用備蓄品の準備2

第2次非常用持ち出し品(余裕をもって自宅を出る場合)

慣れない場所でも快適に過ごすための持ち物です。

どこに避難するかによって持ち物は変わります。親戚や知人宅に避難する場合はこれほどの物は必要ないかもしれませんが、徒歩での移動なのか、車での移動なのかによって変わります。家族の命や体と心の健康を守るための物としての判断基準は、避難場所には何があり、何がないのか、プライバシーはどの程度確保できるのか、などです。

徒歩での場合、持ち出し袋の重量は男性で15kg、女性10kg程度とされています。一度背負ってみましょう。(軽い物を下に、重い物を上に入れる) 必要なものを家族で話し合い、家族別のリュックを用意しておきましょう。

例の中で必要な物に○をつけ、足りない物はマイリストに書きましょう

	例	マイリスト
睡眠をとる	<input type="checkbox"/> アイマスク <input type="checkbox"/> 耳栓 <input type="checkbox"/> ブランケット(毛布) <input type="checkbox"/> エアーマットなど敷く物	
口腔ケア	<input type="checkbox"/> 歯ブラシ <input type="checkbox"/> デンタルフロス <input type="checkbox"/> 口腔ケアシート <input type="checkbox"/> 液体歯磨き	
体を清潔に	<input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> 着替え <input type="checkbox"/> ドライシヤンプー <input type="checkbox"/> 体をふくシート	
感染症対策	<input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> スリッパ <input type="checkbox"/> ビニール手袋 <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ <input type="checkbox"/> 消毒液	
水・食べ物	<input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 給水袋 <input type="checkbox"/> すぐに食べられる物(栄養も考えて) <input type="checkbox"/> お菓子	
情報収集	<input type="checkbox"/> 簡易ラジオ <input type="checkbox"/> イヤホン	
その他		

ホイッスル・雨具・アイマスク・耳栓など防災用品は100円ショップで買うことができます。また、お店によっては、「防災コーナー」がありますし、ホームセンターなどでも「防災コーナー」があり、備蓄品を含め、防災用品のセットもあります。食料品等は、賞味期限や消費期限を確認し、期限の近い物から食べながら補充(ローリングストック)しておきましょう。

非常用持ち出し品 非常用備蓄品の準備3

非常用備蓄品(自宅での避難)

ライフライン(電気・ガス・上水道・下水道・通信)が全てストップした場合を想定しています。非常用持ち出し品と重なる物がありますが、備蓄品は**7日分が必要**です。

水道が止まったときのことを考え、飲料・食料以外には水を使わない工夫が必要です。

トイレが流せるかどうかは、次の項目に一つでもチェックが入れば、簡易トイレを使います。

トイレの配管から水が漏れている 床下や天井裏から水が垂れる音がする

汚水の臭いがする 豪雨や洪水で浸水している

地域の下水管や下水処理施設、し尿処理施設が被害を受けた

我が家に必要な簡易トイレまたは代替品の

必要数の目安:1日5回 × 7日間 × 家族の人数 = 回分

例の中で必要な物に○をつけ、足りない物はマイリストに書きましょう

		例	マイリスト
水	1日1人3リットル		
	主食	米 パックご飯 餅(真空パック) 乾麺(ラーメン、パスタ、そうめんなど) 小麦粉、ホットケーキの素	
食料、飲料	主菜	レトルト食品(おかゆ、カレー、シチューなど) 缶詰(魚、肉類など) 卵	
	副菜	即席の味噌汁、スープ類 乾物(のり、切り干し大根など)	
	その他	調味料(醤油、味噌、塩、砂糖) 梅干し、漬物 野菜ジュース、スポーツドリンク お茶 コーヒー 紅茶など お菓子	
普段食べている、常温保存ができるものを、プラスしてローリングストックしましょう			
防災用品	懐中電灯(ヘッドライト、ランタン、ペンライト) ブルーシート カセットコンロ ボンベ(3~7本) 割り箸 紙コップ 紙皿 食品ラップ アルミホイル 食品用ポリ袋 非常用電源 延長コード 軍手 ゴム手袋 保温シート カイロ 携帯ラジオ 携帯扇風機		
生活・衛生用品	簡易トイレ<代替品:トイレにかがせるゴミ袋大・小 液体を吸収する凝固剤やおむつ、ペット用シート 防臭剤、防臭袋> 液体歯磨き 洗口液 歯ブラシ ウェットシート(体ふき) 綿棒 ティッシュ トイレットペーパー 生理用品 ポリ袋大・小 タオル 救急セット 虫除けスプレー、蚊取り線香 常備薬 目薬 使い捨て手袋 使い捨てマスク 除菌スプレー 保湿クリーム リップクリーム ドライシャンプー 化粧品		
普段使っている物は、プラス2してローリングストックしましょう			
その他	雨漏りや窓ガラスが割れたときに:ロープ類 土嚢袋 ダンボール 防水テープ 養生テープ 応急修理やがれきの片付けに:バール ハンマー ドライバー のこぎり スコップ		