

備蓄品および非常時持ち出し品

一部首相官邸
ホームページ
から引用

非常時持ち出し品 避難の際に持ち出すもの!

- | | |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| <input type="checkbox"/> 食品
ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、
ビスケット、チョコ、乾パンなど
最低3日分用意! | <input type="checkbox"/> ブランケット |
| <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん | <input type="checkbox"/> 軍手 |
| <input type="checkbox"/> 衣類・下着 | <input type="checkbox"/> 洗面用具 |
| <input type="checkbox"/> レインウェア | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉 |
| <input type="checkbox"/> 歩きやすい靴 | <input type="checkbox"/> タオル |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯
※手動充電式が便利 | <input type="checkbox"/> ペン・ノート |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ
※手動充電式が便利 | <input type="checkbox"/> 持病の薬 |
| <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器 | <input type="checkbox"/> お薬手帳 |
| <input type="checkbox"/> マッチ・ライター・ろうそく | <input type="checkbox"/> その他 |
| <input type="checkbox"/> 救急用品
ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など | |

感染症対策にも有効です!

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計

一緒に持ち出そう!

- 貴重品
通帳、現金、パスポート、
運転免許証、病院の診察券、
マイナンバーカードなど

家庭状況により必要なもの



ローリングストック法

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストック法と言います。

ローリングストック法のポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。また、ローリングストック法は、食料だけでなく、日常使いできている生活用品(ウェットタオル、カセットコンロ、カセットボンベ、乾電池、使い捨てカイロなど)にも応用することができます。

冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用

食パンや野菜等は自然解凍により食べる事も可能。



冷蔵庫に食材を買い置きし、冷凍庫にもご飯や食パン、野菜、冷凍食品等の備蓄を。

氷は溶かして飲料水として活用も可能。



停電時、クーラーボックスや保冷剤等を活用して食材の保存を。

カセットボンベ1本で約60分使用可能。

1ヶ月で約15本必要(1日30分使用の場合)。



カセットコンロ・ボンベ

停電時等、冷蔵庫の食材や非常食を調理するために必須。

ローリングストック法で備蓄した非常食を活用

ローリングストック法

定期的(1ヶ月に1、2度)に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱えます。



その他備蓄しておくことの良いもの

乾麺(ラーメン・パスタ等)
ゆで時間の短いものを。



缶づめ
野菜や果物の缶詰で栄養を。



フリーズドライ食品(スープ等)
スープ類は食欲が無い時でも摂取可能。

その他のアイデア

ミネラル・食物繊維の補給を。



漬物
伝統的な保存方法で。



家庭菜園
庭やベランダ等も活用して菜園を。



※上記の日数・組み合わせは一例です。ローリングストック法等で1週間分の非常食を蓄えておくことより安心です。
※1週間分の飲料水、また生活用水も備えましょう。飲料水は1人1日3リットル×家族分の準備を。

1
2
目

3
7
目