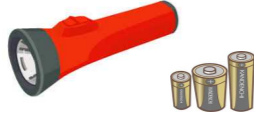


非常時 持出品

次のものが、避難するときに持ち出すものの例です。
重すぎると避難に支障が出るので必要最低限のものリュックサック
に入れてすぐに持ち出し可能な状態にしておきましょう！

リュックサックは、なるべく一人に1個準備し、子どもでも
持ち出し可能なものにしましょう。

1 生活用品



- メガネ・コンタクト 入れ歯
- トイレットペーパー(1ロール)
- 生理用品1袋 下着(着替え)
- タオル ごみ袋(10枚程度)
- 歯ブラシ レインウェア(300円)
- 紙おむつ クッションまくら
- 簡易トイレ×5枚(5枚1000円)
- 目隠しポンチョ(2枚入り700円)
- アルミ製保温シート(1000円)
- カイロ スニーカー 懐中電灯
- プラスチック食器・箸・スプーン
- ナイフ ビニールラップ
- ヘッドライト ライター
- マスク 耳栓 アイマスク
- スリッパ 軍手 乾電池

2 水



- 飲用水1日分(500ml×2本)
- ※生きるのに最低必要な1日の水分
量は、15ml×体重で計算できます。
- コーヒーフィルター
- 浄水器(5000円)

3 救急医療品・常備薬

- 傷薬 ばんそうこう
- 解熱剤、胃腸薬などの常備薬品
- 薬手帳



4 貴重品

- 現金(3000円) 健康保険証の写し
- 免許証または顔写真付の身分証明書
- ※コピーしたもので構いません。

5 非常食



- カリ-メイトゼリータイプ(200Kcal)×3
- キットカット14包入り
(3包で200Kcal)×1袋
- 赤ちゃんのミルク・離乳食



※生きるのに最低必要な1日の摂取
カロリーは1200Kcalです。

【参考】

- ・さば味噌缶 350～400Kcal
- ・さんま缶 250～300Kcal
- ・カラムーチョ1袋 528Kcal
- ・ポテトチップスうす塩 476Kcal
- ・板チョコ 400Kcal

6 通信機器



- 携帯電話 携帯の充電器
- ラジオ(携帯充電付ラジオがよい)
- ※ソーラーや手回し発電のものが
2000～4000円で購入できます。
- 乾電池(予備用)

7 ペット関係用品

忘れてならないのが
ペット関係の用品です。
ペットの命や健康に関
わるものを優先しましょう！



- ペットフード、水(最低3日分)、食器
- ケージ、キャリーバッグ 首輪、リード
- トイレ用品(シート、猫砂、消臭剤など)

備蓄品

避難所で長期間生活しなければならなくなった場合のことを
想定し、輸送・ライフラインが復旧するまでの最低1か月分の備蓄品を
準備する必要があります。

年齢・性別・家族構成・生活習慣・住んでいる場所などによって準備する
ものはそれぞれ違ってきます。自分の状況・環境に合わせて準備しましょう！

水

- 飲料水や調理用として
1人1日、3Lが目安です。



食料

常温保存が可能なものを中心に準備しましょう。

- 米・・・2kgの米は一食0.5合(75g)として27食分になります。
- 冷凍食品・・・通電していれば冷凍食品も使えます。

※食べる順番は、生鮮食品→冷蔵食品→冷凍食品→常温保存品
が基本です。

災害用の長期保存ができる特殊な食品でなくても

①長期保存ができるもの ②賞味期限がある程度長いもの
であれば普段購入している食品も備蓄に適しています。

【参考】男性は1日に2000～2500Kcal 女性は1日に1700～2000Kcal



その他の 食品

- 乾燥麺 カップ麺
- チョコレートなどカロリーの高い菓子
- 梅干しや漬け物 みそやしょう油などの調味料

生活 用品

- トイレットペーパー(24ロール)・・・1か月4ロール×6か月分
- 生理用品(6か月分) ごみ袋(100枚以上)
- 簡易トイレ(最低60枚) ストープ(燃料系)
- 鍋 フライパン 菜箸 お玉 しゃもじ
- ジップロック ソーラー照明 釣り具(竿、ルアー)

ポイント

カセットコンロの準備

カセットコンロを備えておけば
簡単な炊飯や調理ができます。

- カセットコンロ
- コンロ用ボンベ(12本程度)



家族構成に合わせて備蓄をしよう！

乳幼児

- 粉ミルク ほ乳びん
- 体ふき 離乳食

高齢者

- おむつ(大人、赤ちゃん)
- 補聴器 常備薬

ペット用品

- ゲージ えさ
- リード