



# 非常用持出品の準備&チェック

いざというときすぐに持ち出せるように、日ごろから準備・点検しておきましょう。

## 非常用持出品 (例)

事前に準備出来ているか、チェック  しましょう。

### 携帯ラジオ



- ラジオ
- 電池(多めに用意)
- 携帯充電器

### 救急医療品



- 持病薬
- 鎮痛剤
- 胃腸薬
- 体温計
- 傷薬
- 絆創膏
- お薬手帳
- 消毒薬
- 風邪薬
- 包帯
- マスク

### 貴重品



- 現金
- 預金通帳
- 印鑑
- 免許証
- 健康保険証
- 権利証書

### 懐中電灯



- 懐中電灯  
(出来れば一人にひとつ)
- 電池(多めに用意)

### 非常食品

火を通さずに食べられるもの、食器など



- 飲料水
- カンパン
- 非常用食品
- 紙コップ
- 紙皿
- 水筒
- アレルギーのある方はアレルギー対応食品の準備
- 缶詰
- レトルト食品
- インスタント食品
- 栓抜き
- 缶切り
- 割箸等

### その他

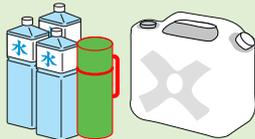


- 衣類(下着・上着など)
- 女性用品
- 離乳食
- ウェットティッシュ
- ヘルメット
- ラップフィルム  
(止血や食器にかぶせる)
- 防寒具(時季による)
- 軍手
- タオル
- 粉ミルク
- 紙おむつ
- 雨具
- ライター
- ハザードマップ(本書)
- 非常用簡易トイレ
- ドライシャンプー
- 使い捨てカイロ
- ホイッスル

## 非常用備蓄品 (例)

災害復旧までの数日間(最低7日)を生活できるようにチェック  しましょう。

### 飲料水



- 飲料水としてペットボトルや缶入りのミネラルウォーター(1人1日3リットルを目安に)
- 給水用のポリタンクなど
- 生活用水確保のために、風呂の水は抜かずにおきましょう

### 非常食品



- お米(アルファ米も便利)
- 缶詰・レトルト食品
- 梅干し・調味料など
- ドライフーズ・チョコレート・アメ(菓子類など)

### 燃料



- 卓上コンロ
- ガスボンベ
- 固形燃料(ローソク・マッチ)

### その他



- 生活用水(風呂・洗濯機などに貯水)
- 毛布・寝袋・洗面用具・ドライシャンプーなど
- 調理器具(なべ・やかんなど)
- バケツ・各種アウトドア用品など
- ラップ・フィルム

## 日常食が非常食

### 「ローリングストック法」とは

非常時に備えて、家庭においても、1週間分の水と食料を備蓄することが重要ですが、保管しておいた非常食の賞味期限がいつの間にか切れていたという経験があるのではないのでしょうか。ローリングストック法は、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、その名の通り、食べながら(ローリング)備蓄(ストック)する方法です。

#### 1 備える

ベースとなる3日分の非常食を用意する。さらにもう2食分を非常用ケースに。

#### 2 食べる

1ヶ月に1回程度、日を決めて非常食1食分を食べる。

#### 4 食べなれたものを常備!

最初に用意した非常食は全て消費し、買い足した非常食とそっくり入れ替わる。

#### 3 買い足す

食べたら、1食分を買い足して補充する。

## ペットの災害対策

災害が起こった時に最初に行うことは、飼い主自身や家族の安全確保ですが、ペットの安全確保についても、普段から考え備えておく必要があります。十分な水や食料のほか、避難所や避難ルートを確認しておくこととよいでしょう。避難するときは、ペットと一緒に避難できるように日頃からキャリーバックやゲージに入れることに慣れさせておくことも必要です。そして、避難所等においては、自治体の指示に従い、ルールを厳守し、他の避難者に迷惑をかけないようにしましょう。特に避難所では動物が苦手な方やアレルギーをもっている方等への特別な配慮も必要になります。