

## いざというときのための日常備蓄

災害は 時も場所も  
選ばずやって来る

### 備えよう！日常備蓄

大きな災害が起こり、インフラが破壊されると、行政も機能しなくなることがある。支援が届くまで、少なくとも1週間は自力で暮らすことができるように「備蓄」したい。なくなったら困る物を買置きして、古い順から使うようにするのが、「日常備蓄」の考え方。各々の生活スタイルに応じて、自宅で避難生活を送るために備えておくべき品目や量を自分たちで考え、備えておこう。家族の備えは最低3日分、できれば1週間分を備蓄しよう。日頃から消費期限などをチェックし、廃棄を極力減らせるように、食べたり使ったりしながら備えよう。

#### ■食品

- 水（飲料用、調理用など）  
1人1日2ℓ×家族の人数×3~7日
- 主食（レトルトご飯、乾麺、即席麺、無洗米など）
- 主菜（缶詰、レトルト食品、冷凍食品）
- 缶詰（果物、小豆など）
- 野菜ジュース
- 加熱せず食べられる物（かまぼこ、チーズなど）
- 菓子類（チョコレートなど）
- 栄養補助食品
- 調味料（しょうゆ、塩など）

#### ■生活用品

- 生活用水
- 簡易トイレ
- 充電式などのラジオ
- 懐中電灯
- ポリ袋
- 常備薬
- 乾電池
- 食品包装用ラップ
- ティッシュペーパー
- カセットコンロ・カセットボンベ
- トイレトーパーパー
- 除菌ウェットティッシュ
- 使い捨てカイロ
- ライター
- ラテックス手袋

### 非常時に持ち出すものを準備

万が一自宅が損傷したり、流失するような事態が迫っているときには、必要最低限の物を持って避難することで精一杯になることを想定しておかなくてはならない。そのような危険な状態では命を守ることが最優先になるため、避難所まで持ち歩ける必要最低限の物を入れた「非常用持ち出し袋」を準備しておきたい。

#### ■非常用持ち出し袋の中身

- 水
- 食品（最低3日分）
- 衣類・下着
- レインウェア
- ひもなしのズック靴
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 電池・携帯充電器
- 防災用ヘルメット・防災頭巾
- ライター
- ろうそく
- 救急用品（ばんそうこう・消毒液・包帯・常備薬など）
- 軍手
- 毛布
- 使い捨てカイロ
- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- タオル
- ペン・ノート

#### ■非感染症対策グッズ

- 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

#### ■まとめておきたい大切なもの

- 現金
- 貯金通帳
- 免許証・マイナンバーカード
- 健康保険証・診察券
- お薬手帳
- 年金手帳
- 印鑑
- 家族の写真

#### ■乳児がいる家庭の備え

- おむつ
- お尻拭き
- ミルク
- 使い捨て哺乳瓶
- 離乳食
- 携帯カトラリー
- 抱っこひも
- ネックライト
- 子どもの靴

#### ■高齢者がいる家庭の備え

- 大人用紙パンツ
- 杖
- 補聴器
- 入れ歯
- 入れ歯洗浄剤
- 持病の薬
- お薬手帳のコピー
- 男性用吸水パッド
- デリケートゾーン洗浄剤

#### ■女性の備え

- 生理用品
- サニタリーショーツ
- おりものシート
- 中身の見えないゴミ袋
- 防犯ブザー／ホイッスル