

非常時の持出品・備蓄品

いざという時のために下記リストを参考に準備しましょう。また、備蓄品の飲食物は保存期間に注意しましょう。

非常時の持出品 すぐに持ち出せるように、リュックなどにまとめておきましょう。					
貴重品	水・食料	医療・衛生用品	避難用品	道具類	生活用品
<input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> 服用している薬	<input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん	<input type="checkbox"/> 携帯電話・充電器	<input type="checkbox"/> 衣類 <input type="checkbox"/> 雨具
<input type="checkbox"/> 印鑑	<input type="checkbox"/> 携行食・非常食 <small>※ビスケット・缶詰など</small>	<input type="checkbox"/> 救急医療品 <input type="checkbox"/> 歯ブラシ	<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ・ティッシュ
<input type="checkbox"/> 健康保険証・預貯金通帳 <small>※コピー可</small>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 消毒液	<input type="checkbox"/> スリッパ	<input type="checkbox"/> 電池	<input type="checkbox"/> タオル
<input type="checkbox"/> 家族写真	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 液体せっけん <input type="checkbox"/> 非常用トイレ	<input type="checkbox"/> 軍手	<input type="checkbox"/> 時計	<input type="checkbox"/> ゴミ袋・ポリ袋
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> トイレtpペーパー	<input type="checkbox"/> ホイッスル	<input type="checkbox"/> ロープ	<input type="checkbox"/> レジャーシート
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 入れ歯	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 眼鏡・コンタクト	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

非常時の備蓄品 最低でも3日間、できれば1週間分の備蓄を心がけましょう。		
食料・飲料水	生活用品	その他
<input type="checkbox"/> 飲料水(1人1日3リットル)	<input type="checkbox"/> カセットコンロ <input type="checkbox"/> ガスボンベ <input type="checkbox"/> 固形燃料	<input type="checkbox"/> ビニールシート・アルミシート
<input type="checkbox"/> 缶詰やレトルト食品	<input type="checkbox"/> 皿・コップ <input type="checkbox"/> わりばし・スプーン <input type="checkbox"/> ラップ・アルミ箔	<input type="checkbox"/> 新聞紙 <input type="checkbox"/> ポリタンク
<input type="checkbox"/> 栄養補助食品	<input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> 寝袋 <input type="checkbox"/> 洗面用具	<input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> ガムテープ
<input type="checkbox"/> インスタント食品	<input type="checkbox"/> トイレtpペーパー <input type="checkbox"/> 非常用トイレ <input type="checkbox"/> バケツ	<input type="checkbox"/> ライター <input type="checkbox"/> ろうそく
<input type="checkbox"/> 菓子類	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ランタン <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

乳幼児や介護を必要とする人がいる場合は、次のようなものも必要です。

乳幼児がいる場合		介護を必要とする人がいる場合	
<input type="checkbox"/> 粉ミルク、液体ミルク	<input type="checkbox"/> ほ乳びん <input type="checkbox"/> 離乳食、ベビーフード	<input type="checkbox"/> おかゆなどの非常食(介護食)	介護の状態などに 応じて備えてください。
<input type="checkbox"/> おむつ	<input type="checkbox"/> おしりふき <input type="checkbox"/> 衣類 <input type="checkbox"/> 防寒着	<input type="checkbox"/> ケアグッズ(吸引器・血圧計など)	
<input type="checkbox"/> ガーゼハンカチ	<input type="checkbox"/> バスタオル <input type="checkbox"/> 乳幼児用の薬	<input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> 体ふき <input type="checkbox"/> 介護用品	
<input type="checkbox"/> 抱っこひも	<input type="checkbox"/> おやつ <input type="checkbox"/> おもちゃ・絵本	<input type="checkbox"/> 衣類 <input type="checkbox"/> 防寒着 <input type="checkbox"/> 常備薬	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

おいしく食べて、しっかり備える ローリングストック法を取り入れよう

ローリングストック法とは、備蓄した食品を定期的に消費し、食べた分だけ買い足していく方法です。普段から非常食の消費と購入をくり返すことにより、いざという時の賞味期限切れを防ぐことができます。また、定期的に食べることを通して、自分に合う非常食をじっくり検討する良い機会にもなります。下記のポイントに気をつけながら、無理なく、おいしく、普段の生活に取り入れてみませんか？

1.古いものから消費する

必ず賞味期限の近いものから使いましょう。

2.使った分は必ず補充

非常時用としてストックの量を一定に保つのがポイントです。量は最低でも3日分(9食分)を備蓄されることをおすすめします。

