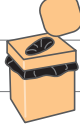






# 備蓄品・非常持出品

災害が発生した場合、電気・ガス・水道等がストップしたり、道路が破損して防災機関による救援物資が届かないことも考えられます。**数日間は自力で生活できるよう食糧・日用品の準備**に努めてください。







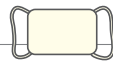
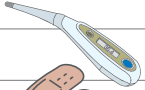








## 備蓄品（災害後の備え）

備蓄品は、災害発生から復旧までの数日間を支えるものです。できれば1週間分以上を準備しておきましょう。また、**各家庭の状況に合わせ必要なものを準備**しておきましょう。

備蓄食料	日用品	<input type="checkbox"/> 食器(使い捨て)	<input type="checkbox"/> ロープ		その他
<input type="checkbox"/> 飲料水 	<input type="checkbox"/> カセットコンロ	<input type="checkbox"/> タオル・毛布	<input type="checkbox"/> 新聞紙	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> アルファ米 	<input type="checkbox"/> カセットボンベ	<input type="checkbox"/> 石鹸	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 缶詰 	<input type="checkbox"/> ブルーシート	<input type="checkbox"/> 歯ブラシ(コップ)	<b>衣料品</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> レトルト食品 	<input type="checkbox"/> ラップ	<input type="checkbox"/> トイレットペーパー	<input type="checkbox"/> 上着・防寒着	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> インスタント食品	<input type="checkbox"/> アルミホイル	<input type="checkbox"/> 救急セット	<input type="checkbox"/> 下着・靴下	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 非常持出品（最低限の備え）

非常持出品は、非常時すぐに取り出せる場所に置きましょう。重すぎると避難の妨げになるので、**最低限のものを両手の空くリュックサックにコンパクト収納**しましょう。また、感染症予防のため「マスク・体温計・消毒液等」事前に準備をして対策しておきましょう。

備蓄食料	<input type="checkbox"/> 携帯カイロ	<input type="checkbox"/> 健康保険証(コピー可)	<input type="checkbox"/> 哺乳瓶 	その他
<input type="checkbox"/> 飲料水 	<input type="checkbox"/> 携帯トイレ	<input type="checkbox"/> マイナンバーカード	<input type="checkbox"/> 紙おむつ 	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 非常食 	<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー	<input type="checkbox"/> 現金(紙幣・硬貨)	<input type="checkbox"/> おんぶひも 	<input type="checkbox"/>
日用品	医療品(感染症対策)	<input type="checkbox"/> 通帳・印鑑	<input type="checkbox"/> 防寒用品 など	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ 	<input type="checkbox"/> おくすり手帳	<b>アレルギー疾患の場合</b>	<input type="checkbox"/> お年寄りがいる場合	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 懐中電灯 	<input type="checkbox"/> マスク 	<input type="checkbox"/> アレルギーに対応した食品	<input type="checkbox"/> 常備薬 など	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 予備の電池	<input type="checkbox"/> 体温計 	<input type="checkbox"/> 常備薬 など	<b>女性用品</b>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 携帯電話・充電器	<input type="checkbox"/> 消毒液 	<input type="checkbox"/> 常備薬 など	<input type="checkbox"/> 生理用品 など	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ホイッスル	<input type="checkbox"/> 絆創膏 	<b>乳幼児がいる場合</b>	<input type="checkbox"/> ペットがいる場合	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ビニール袋	<input type="checkbox"/> 包帯	<input type="checkbox"/> 母子手帳 	<input type="checkbox"/> ペットフード 	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> タオル	<b>貴重品</b>	<input type="checkbox"/> 液体ミルク 	<input type="checkbox"/> リード 	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ウエットタオル	<input type="checkbox"/> 運転免許証(コピー可)	<input type="checkbox"/> 離乳食 	<input type="checkbox"/> ケージ など 	<input type="checkbox"/>

## 食料品の備蓄には「ローリングストック」もおすすめです！

災害が発生してもすぐに支援は届きません。各家庭で、1週間家族で過ごしていけるだけの物資を取り出しやすい場所に備蓄するよう努めてください。

**日ごろから使っている食料品・生活必需品（例：食料品・乾電池・常備薬）を少し多めに購入しておくこと**で、災害時の備えになります。古いものから使っていき、使った分だけ買い足す「ローリングストック」を心がけましょう。