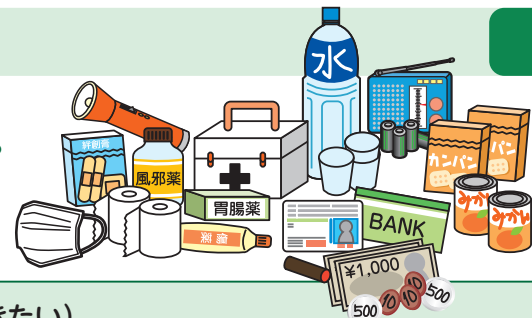


備蓄品および非常時持出品

わが家の防災メモ

備蓄品および非常持ち出し品

避難するときに最初に持ち出すのが「非常持ち出し品」。
災害直後から混乱が収まるまでの数日間、自給自足するための物資が「備蓄品」です。
以下は一例です。とくに非常持ち出し品は、持って逃げられる量にしましょう。



非常持ち出し品 (とっさの場合に持ち出せるようにリュックサックにつめておきたい)

- | | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 現金 | <input type="checkbox"/> 下着・靴下 | <input type="checkbox"/> アメ・チョコレート | <input type="checkbox"/> 飲料水 |
| <input type="checkbox"/> 保険証 | <input type="checkbox"/> 携帯用カイロ | <input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン | <input type="checkbox"/> 防寒用ジャケット・雨具 |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 預金通帳 | <input type="checkbox"/> レジャーシート | <input type="checkbox"/> 靴入れ用のビニール袋 |
| <input type="checkbox"/> 厚手の手袋 | <input type="checkbox"/> 免許証 | <input type="checkbox"/> 印鑑 | <input type="checkbox"/> マスク・体温計・
アルコール消毒液 |
| <input type="checkbox"/> ライター・マッチ | <input type="checkbox"/> 予備の乾電池 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん |
| <input type="checkbox"/> 救急箱 | <input type="checkbox"/> ナイフ | <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん | <input type="checkbox"/> スリッパ・毛布 |
| <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> 処方箋の控え | <input type="checkbox"/> 缶切り | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ |
| <input type="checkbox"/> 栄養補助食品 | <input type="checkbox"/> 乾パン | <input type="checkbox"/> 胃腸薬・便秘薬・持病の薬 | |

備蓄品 (少なくとも3日は自力で生活できるように準備)

- | | |
|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食品(レトルト食品、アルファ米、缶詰等) | <input type="checkbox"/> ビニール袋 |
| <input type="checkbox"/> 飲料水(一人1日3リットル程度) | <input type="checkbox"/> カセットコンロ |
| <input type="checkbox"/> 給水用ポリタンク | <input type="checkbox"/> ラップフィルム |
| <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・ウエットティッシュ | <input type="checkbox"/> 水のいないシャンプー |
| <input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ・割り箸 | <input type="checkbox"/> 工具セット |



ローリングストック法

備蓄の新しい方法

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストック法と言います。
ローリングストック法のポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度が保たれ、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。

1 2 目 冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用

食パンや野菜等は自然解凍により食べる事も可能。

冷蔵庫に食材を買い置きし、冷蔵庫にもご飯や食パン、野菜、冷凍食品等の備蓄を。

水は溶かして飲料水として活用も可能。

停電時、クーラーボックスや保冷剤等を活用して食材の保存を。

調理器具の備え

カセットボンベ 1本で約60分使用可能。

1ヶ月で約15本必要(1日30分使用の場合)。

カセットコンロ・ボンベ

停電時等、冷蔵庫の食材や非常食を調理するために必須。

3 7 目 ローリングストック法で備蓄した非常食を活用

ローリングストック法
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方法。食べながら備蓄するため、消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱えます。

※上記の日数・組み合わせは一例です。ローリングストック法等で1週間分の非常食を蓄えておくより安心です。
※1週間分の飲料水、また生活用水も備えましょう。飲料水は1人1日3リットル×家族分の準備を。

その他のアイデア

乾燥
ミネラル・食物繊維の補給を。

漬物
伝統的な保存方法で。

缶づめ
野菜や果物の缶詰で栄養を。

フリーズドライ食品(スープ等)
スープ類は食欲が無い時でも摂取可能。

家庭菜園
庭やベランダ等も活用して菜園を。

参考文献：一般財団法人 日本気象協会ホームページ「トクする防災」 / 内閣府ホームページ「防災情報のページ」

非常時に連絡しなければならない方などをメモしておく頁です。
事前に電話番号などを記入しておくようにしておきましょう。

住所	
氏名	
電話	

避難所	地震の時		避難所
	水害の時①	(河川名を記入)	家族が離ればなれになった時の避難所
	水害の時②	(河川名を記入)	家族が離ればなれになった時の避難所

氏名	電話(会社・学校)	住所	メモ

氏名	電話(会社・学校)	住所	メモ

氏名	生年月日	血液型	アレルギー	常備薬	病歴

連絡先	電話	連絡先	電話

災害用伝言ダイヤル(171)の使い方		災害用伝言ダイヤルとは?	
伝言の録音	171 - 1 - 0xxxx - xx - xxxxx(電話番号)	伝言内容	1伝言あたり30秒以内
伝言の再生	171 - 2 - 0△△△ - △△ - △△△△(電話番号)	伝言保存期間	録音してから48時間
ダイヤルする電話番号	被災地域の方は自宅の電話番号を、または連絡をとりたい被災地域の方の電話番号を市外局番からダイヤルしてください。	伝言蓄積数	1電話番号あたり10伝言まで
		利用可能電話	一般電話(プッシュ回線、ダイヤル回線)、公衆電話、携帯電話(一部除く)等