

# 災害に備えて備蓄しましょう

大きな災害の発生後は交通網の断絶により、物流が滞り、いつものように食料品や日用品を購入できなくなる恐れがあります。

また、市が備蓄している備蓄品にも限りがありますので、各家庭において、日頃から必要なものを備蓄しておきましょう。

## ■『最低3日間』できれば1週間分の備蓄を

大きな災害が発生した場合、国や北海道などからの支援物資の到着には一般的に3日間かかるといわれています。さらに、災害の状況によっては、より時間を要することも考えられます。そのため、家庭で行う備蓄では「最低3日間」できれば1週間分の備蓄をするようにしましょう。

### 3日分の備蓄品の例（1人分）

#### ●食料品

朝食：缶詰パン、果物缶詰×3日分

昼食：カップラーメン×3日分

夕食 アルファ化米、レトルト食品×3日分

#### ●飲料水

3ℓ/日×3日分 = 9ℓ



## ■個々の事情によって必要なものは異なります

基本的持出し品のほかにも、乳幼児のいる家庭や介護が必要な方のいる家庭など、必要なものは個々の事情によって異なります。自分や家族の状況に応じて優先順位を決め、必要なものを揃えましょう。また、持出し品は両手が使えるようリュックサックにまとめておき、年に一度は持出し品の消費期限など確認をしましょう。

※裏面に非常持出し品リストを掲載していますので、裏面もご覧ください。



## ～ 効率的な備蓄方法「ローリングストック法」～

普段から、水や食料を少し多めに備蓄しておき、賞味期限の近いものから日常生活の中で消費し、消費した分を買い足すことで、無駄なく、常に一定量の備蓄をする『ローリングストック法』が効果的です。



# ～ 災害時の非常持出し品リスト ～

## 基本的な持出し品 (◎：用意してほしいもの)

◎	携帯電話(スマホ)の充電ケーブル、USB コンセント
◎	スマホのモバイルバッテリー
◎	3日分の飲料水
◎	3日分の食料
◎	照明器具(懐中電灯、ランタン)
◎	多機能防災ラジオ(手回し充電、ライト機能付き)
◎	乾電池(照明器具、ラジオ用)
◎	スリッパ
◎	タオル
◎	歯磨きセット(歯ブラシ、歯磨き粉、コップ)
◎	カトラリーセット(スプーン、フォーク、箸)
◎	紙コップ、紙皿、プラスチック皿
◎	ポケットティッシュ
◎	ウェットティッシュ
◎	アルミブランケット
◎	アルミ簡易寝袋
◎	お金(小銭)
◎	身分証明書(写し)
◎	衣類(下着、Tシャツ、ジャージ)
◎	マスク
	ボールペン、メモ帳
	エアーマット(エアポンプ付き)
	エアークッション
	救急セット(絆創膏、ガーゼ、ホワイトテープ)
	市販の薬(風邪薬、胃腸薬、頭痛薬)
	ビニール袋(ポリ袋)
	布テープ
	軽食(おやつ:ビスケット、クッキー、ようかん)
	レインコート
	簡易トイレ(凝固剤、中身が見えないゴミ袋)
	目隠しポンチョ
	携帯用除菌スプレー
	包装ラップ
	アイマスク、耳栓
	給水バック
	軍手(ラバー手袋)
	ヘルメット(折りたたみ式)
	多機能ナイフ
	ホイッスル
	ポーチ(小分け袋)
	圧縮袋
	洗濯用洗剤(洗濯セット)
	防煙フード(スモークシャットアウト)
	ハンディファン(携帯用扇風機)
	使い捨てカイロ

## <乳幼児がいる家庭は>

粉ミルク、離乳食
ほ乳瓶、お椀、スプーン
乳幼児用紙おむつ
ウエットシート(おしりふき)
抱っこ紐
おもちゃ、絵本
乳幼児のお菓子
母子健康手帳のコピー

## <介護が必要な方(高齢者)がいる家庭は>

補聴器
杖(折りたたみ式)
老眼鏡
持病の薬、お薬手帳
入れ歯洗浄剤、洗浄シート
介護用品(大人用紙おむつ)

## <女性の方は>

生理用品
オリモノシート(下着ライナー)
サニタリーショーツ
ヘアゴム・ヘアクリップ、ヘアブラシ
手鏡
スキンケア用品、アイブロウ
中身の見えないゴミ袋

## <ペットがいる家庭は>

キャリーバッグ、ケージ、鳥かご
首輪、リード、ハーネス
ペットフード
食器類(水、食事用)
トイレ用品(ペットシート、猫砂)
ポリ袋(ゴミ袋)
ガムテープ
おもちゃ
ブラシ
ペットの写真(画像)
薬(普段服用している薬がある場合)