

役立つ防災情報



今回のテーマ

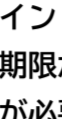
「家庭での備蓄・非常持出し品」

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。

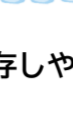
1人分の備蓄品（食料品）の例

●食料品

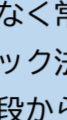
アルファ化米



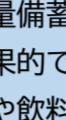
レトルト食品



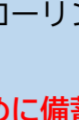
カップ麺



パックご飯



缶詰



など ×3日分

●飲料水

・3ℓ/1日×3日分=9ℓ



選ぶポイント

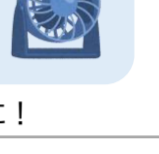
①賞味期限が長い ②保存しやすい

③加工が必要ない

★ローリングストック法

無駄なく常に一定量備蓄する「ローリングストック法」が効果的です。

- ①普段から食料品や飲料水を**多めに備蓄**
- ②賞味期限の近いものから**日常生活で消費**
- ③消費した分を**買い足す**



その他の備蓄品の例

トイレットペーパー



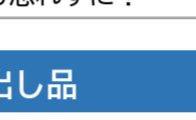
カセットコンロ+ガスボンベ



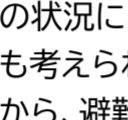
カイロ



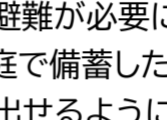
ポータブルストーブ+灯油・ポンプ



シュラフ(寝袋)



携帯用扇風機



※燃料の備蓄も忘れずに！

非常持出し品

災害の状況によっては、避難が必要になる場面も考えられます。家庭で備蓄したものの中から、避難所に持ち出せるようにしておく必要もありますので、リュックなどに必要なものをまとめた非常持出し品として準備しておきましょう。

基本的な非常持出し品

乾電池
モバイルバッテリー



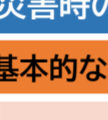
3日分の食料・水



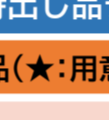
懐中電灯



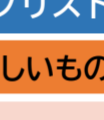
多機能ラジオ



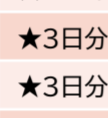
スリッパ



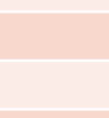
衛生用品



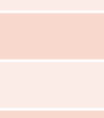
着替え



常備薬



貴重品
(財布や通帳)



災害時の非常持出し品チェックリスト

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
- ★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(からだふき)
- ★アルミブランケット
- ★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)
- ★ボールペン、メモ帳
- ★ビニール袋(ポリ袋)
- ★マスク
- ★軽食(おやつ:ビスケット、クッキー、ようかん)
- ★お金(小銭)
- ★身分証明書(写し)
- ★衣類(下着、Tシャツ、ジャージ)
- 市販の薬(風邪薬、胃腸薬、頭痛薬)
- 携帯用除菌スプレー
- 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
- 布テープ
- 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(洗濯用セット)
- 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
- ウェットシート(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・メガネ
- 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
- おりものシート(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、食器用)
- トイレ用品(ペットシート、猫砂)
- ゴミ袋(ポリ袋)
- 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)

非常持出し品を準備する時のポイント

- ・玄関や寝室など、確実にすぐ持ち出せる場所に置く
- ・持ち出せる重さに調節する(目安:男性15kg、女性10kg程度)
- ・期限切れのものがないか定期的に中身を確認し、入れ替える
- ・季節に合わせて中身を入れ替える

夏:冷却グッズや携帯型扇風機など

冬:カイロや防寒着など

いざというときに困らないようしっかり

備蓄し定期的に中身を確認しましょう。

【問合せ先】

岩見沢市役所 防災対策室0126-35-4823