

自助 非常持ち出し品・備蓄品

非常持ち出し品と備蓄品

非常持ち出し品は、避難するときにまず最初に持ち出すべきものです。備蓄品は災害発生から復旧までの数日間を自宅で生活できるようにするため、準備しておくものです。



非常持ち出し品

- 非常食(カンパン、缶詰など)
- 飲料水
- 缶切り
- 紙コップ
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 電池
- 救急医療品(ばんそうこう、傷薬、包帯、常備薬など)
- 貴重品
- 下着や上着
- タオル
- など

避難するために持ち出す品物



主な備蓄品

- 食料品
- 飲料水
- 箸・スプーン
- 紙皿・コップ
- 栓抜き・缶切り
- ウェットティッシュ
- ティッシュ
- ラップ
- コンロ・ガスボンベ
- マッチ・ライター
- 軍手
- 歯磨きセット
- マスク
- 体温計
- 救急セット
- 石けん
- トイレットペーパー
- 簡易トイレ
- ゴミ袋
- 大型ビニール袋
- 使い捨てカイロ
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 電池
- 携帯用充電器
- など

復旧までの数日間を生活できるようにするための備え



個々の状況によって必要なものは異なります。下記も参考にして、準備をしておきましょう。

● 育児用品

ミルク、哺乳瓶、離乳食、スプーン、洗浄綿及び新生児用品、ティッシュ、バスタオル、紙オムツ、おしりふき、母子手帳など

● 女性用品

生理用品、防犯用ホイッスル、鏡、ブラシ、化粧品など

● 要介護者用品

オムツ、着替え、ティッシュ、障害者手帳、補助具などの予備、看護用品、持病薬、おくすり手帳など

● ペット用品

ペットフード、ケージ、トイレ用品、リード・首輪など

ここがポイント

日常備蓄のすすめ

首都直下地震等の大規模災害に備え、食べ物や日用品を少し多めに備える「日常備蓄」を実践しましょう！

具体的には、お米やレトルト食品、水やトイレットペーパーなど日常よく使うものを少し多めに購入し、古いものから順次使用することで、もしもの場合に備蓄品となります！

