

家庭での備蓄について

災害発生直後は物資が手に入りづらい状況が続くことが想定されます。日ごろから**1週間分以上を目安**に生活に必要なものをストックしておきましょう。特に**乳幼児や高齢者がいるご家庭や食品アレルギーのある方は、普段から食べているものを備蓄しておくこと**で、災害時にも安心して食事をすることができます。

家庭での備蓄は『ローリングストック』で

『ローリングストック』とは、備蓄している食料品や生活用品を古いものから使用し、使った分を新しく買い足す備蓄方法です。賞味期限切れによる廃棄などの無駄をなくして賢く備えましょう。



食料品

最低3日分は必要です!

電気・ガス・水道が止まることも想定し、**加熱・調理しなくても食べられるもの**も用意しておきましょう。

チェック欄	品名	チェック欄	品名
	飲料水(1人1日3ℓ)		菓子類(アメ、チョコレートなど)
	主食(アルファ化米、レトルトご飯、乾麺など)		栄養補助食品
	主菜(缶詰、インスタント麺、レトルト食品、冷凍食品など)		野菜ジュース・ドライフルーツ(ビタミン補給に)

生活用品

ポリ袋・ゴミ袋	除菌ウエットティッシュ	使い捨てカイロ
食品用ラップ	救急箱・常備薬	モバイルバッテリー
ティッシュペーパー	マスク	ほうき・ちりとり
トイレトペーパー	消毒液	

防災用品

生活用水(風呂の残り湯など)	カセットコンロ	簡易トイレ
携帯ラジオ	カセットボンベ	水のいらないシャンプー
懐中電灯	ろうそく	軍手・使い捨てゴム手袋
予備の乾電池	ライター・マッチ	給水袋・ポリタンク
ヘルメット(防災頭巾)	ランタン	ロープ

家族構成や家庭の状況によって必要なもの

女性	乳幼児	高齢者	その他
生理用品	粉ミルク・液体ミルク	おかゆなどやわらかい食品	コンタクトレンズ
	離乳食	おむつ	補聴器用電池
	食べなれたおやつ	入れ歯洗浄剤	
	おしりふき		
	おむつ		

非常持出し袋を準備しましょう

避難の際、当面必要なものをすぐ持ち出せるようにリュックサックなどにまとめて準備しておきましょう。荷物の量は、**男性15kg、女性10kgが目安**です。避難の邪魔にならず持ち出せるよう必要最小限にまとめましょう。

食料品

そのまま食べられるものが便利

飲料水	栄養補助食品
アルファ化米	缶詰(缶切り)
乾パン	アメ・チョコレート

貴重品

小銭があると便利

現金	免許証(コピー)
小銭(公衆電話用)	健康保険証(コピー)
通帳(コピー)	マイナンバーカード(コピー)
印鑑	

医薬品

普段服用している薬
常備薬
お薬手帳(コピー)
救急箱・救急セット

防災用品

懐中電灯	軍手(厚手のもの)
携帯ラジオ	ライター・マッチ
予備の電池	ろうそくランタン
ヘルメット(防災頭巾)	ナイフ

生活用品

マスク
消毒液
簡易トイレ
水筒
携帯電話・スマホの充電器

モバイルバッテリー
除菌ウエットティッシュ
ティッシュペーパー(流せるもの)
タオル・バスタオル
食品用ラップ

ポリ袋
歯ブラシ・歯みがきシート
水のいらないシャンプー
使い捨てカイロ

衣類

着替え(下着など)
防寒着
レインコート
毛布・ブランケット

家族構成や家庭の状況によって必要なもの

女性	乳幼児	その他
生理用品	粉ミルク・液体ミルク	眼鏡・コンタクトレンズ
化粧品	哺乳瓶・洗浄剤	障害者手帳(コピー)
	離乳食	介護保険証(コピー)
	食べなれたおやつ	補聴器(予備の電池)
おむつ	お気に入りのおもちゃ	家族の写真
年金手帳(コピー)		
入れ歯・洗浄剤		

服装にも備えを



災害が起きたときには、ガラスが割れたり家具が破損したり室内でも素足で歩くのが危険な状況になることが想定されます。非常持出し袋と一緒に底の厚い靴なども枕元に準備しておきましょう。また避難の際の怪我を避けるために長袖の服や長ズボンを用意しておくことも有効です。服装にも気を付けて安全に避難できるよう備えましょう。