

備蓄・持ち出し品の備え

大規模な災害時は、ライフラインや物資供給などが止まる可能性も。そうした状況でも生活できるよう、日頃から必要なものを少し多めに買い、使ったら買い足すなどをして災害に備えておきましょう※。

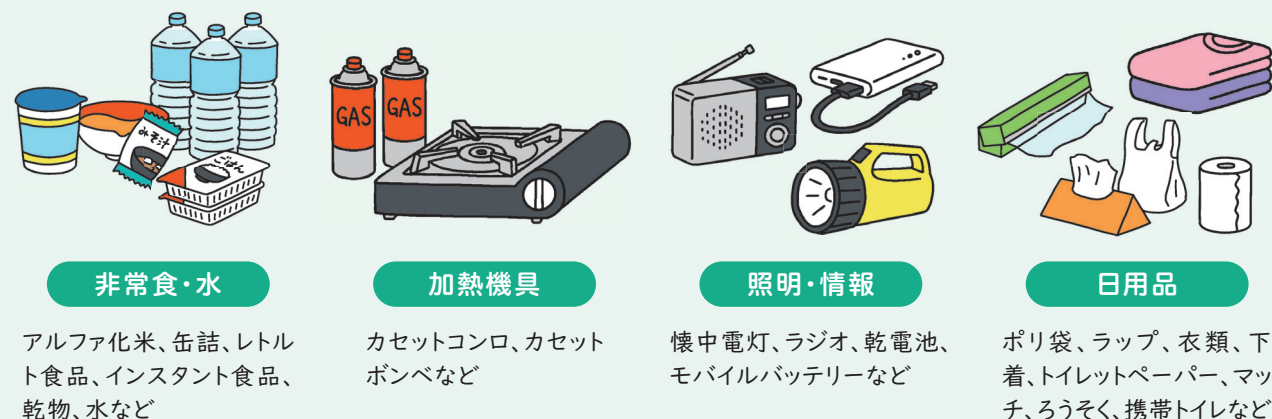


※この考え方を「ローリングストック」といいます。

備蓄品の備え

ライフラインの停止に備えて必要なものをリストアップし、家族構成に応じて備えましょう。

備蓄品の例



災害時のストレスを少しでも軽減するために、日頃から使い慣れている・食べ慣れているものを用意しましょう

非常用持ち出し品の備え

必要なものを日頃から準備して、玄関や寝室、車の中などに置いておきましょう。

食品

水
ごはん(アルファ化米など)
レトルト食品
インスタント食品
乾パン
菓子類



ビスケット、チョコ、あめなどがgood!

生活用品

衣類・下着
ラジオ
モバイルバッテリー
携帯充電器
マッチ・ろうそく
タオル

救急用品
洗面用具
歯ブラシ・歯磨き粉
携帯トイレ
ペン・ノート
常備薬

ばんそうこう、包帯、消毒液など

寒さ対策品

防寒具
使い捨てカイロ
ブランケット
防寒シート(アルミ)

安全対策品

防災用ヘルメット
レインウェア
軍手・手袋
紐なし靴・スリッパ
懐中電灯・予備電池

感染症対策品

マスク
手指消毒用アルコール
石けん・ハンドソープ
ウェットティッシュ
体温計

その他

貴重品
現金、運転免許証、通帳、パスポート、病院の診察券、マイナンバーカードなど
家族の写真
はぐれた家族を探すときに役立ちます。

個人で必要なものを備えましょう

●乳幼児

粉ミルク
使い捨て哺乳瓶
離乳食
携帯カトラリー
おしり拭き
携帯用おしり洗浄器
抱っこひも

調乳の手間がない液体ミルクがおすすめ



●女性

生理用品
サニタリーショーツ
おりものシート
中身の見えないごみ袋
防犯ブザー・ホイッスル
化粧品
ハンド・リップクリーム

●高齢者

大人用紙パンツ
介護食
補聴器・電池
入れ歯・洗浄剤
吸水パッド
デリケートゾーン洗浄剤
お薬手帳のコピー

備えない防災にチャレンジ

フェーズフリー

「フェーズフリー」とは、いつも(日常時)と、もしも(災害時)をフリーにするという防災に関わる新しい概念で、いつも使っているものやサービスを、もしもの時にも役立つようにデザインしようという考え方です。

