

非常用持出品・備蓄品をチェック

事前に確認

準備ができたなら□にチェックしましょう。

非常用持出品の重さの目安は、男性15kg、女性10kg程度にしましょう。
 せっかく揃えた持出品も定期的に点検しないと使用できない場合があります。
 電池の使用期限や食料品などの賞味期限等を、半年に一度を目安に点検しましょう。

非常用持出品 (例)

携帯ラジオ

- ラジオ 予備電池



医療・衛生用品

- 常備薬 包帯 ばんそうこう
 お薬手帳 体温計 マスク
 アルコール消毒液 ハンドソープ



貴重品

- 現金 預金通帳 印鑑
 免許証 健康保険証 権利証書
 マイナンバーカード



懐中電灯

- 懐中電灯 (できれば一人にひとつ)
 予備電池 (多めに用意)



非常用食品等

火を通さずに食べられるもの、食器など

- 非常用食品 紙皿 紙コップ
 飲料水 缶詰
 缶切り 水筒



その他

- 衣類 (下着・上着など) メガネ タオル 生理用品
 ライター ウェットティッシュ カップ ヘルメット
 スリッパ ラップフィルム (止血や食器にかぶせて使う)
 携帯電話の充電器 モバイルバッテリー
 防災読本 (本書) ビニール手袋・エプロン (使い捨て)
 ポリ袋 携帯トイレ ペーパータオル

●乳幼児のいるご家庭は下記も用意しましょう。

- ミルク ほ乳びん 離乳食 紙おむつ



非常用備蓄品 (例)

復旧までの数日間 (最低3日~7日) を生活できるようにチェックしましょう。

飲料水

- ペットボトルや缶入りの飲料水 (1人1日3リットルを目安)
 貯水した防災タンクなど



非常用食品

- お米 (缶詰・レトルト・アルファ米も便利)
 缶詰・レトルト食品
 梅干し・調味料など
 ドライフーズ・チョコレート・アメ (菓子類など)



燃料

- 卓上コンロ ガスボンベ
 固形燃料



その他

- 生活用水 (風呂・洗濯機などに貯水)
 毛布・寝袋・洗面用具・ドライシャンプーなど
 調理器具 (なべ・やかんなど)
 バケツ・各種アウトドア用品など
 電源装置
 携帯トイレ



非常用食品を「回転させながら」備蓄する「ローリングストック」

非常用食品は袋や棚の奥にしまいこんだままにしておくと、気づかないうちに賞味期限や消費期限が切れているということがあります。

例えば新しく保存食を買ったらそれをいちばん奥にしまい、押し出された古い保存食を先に食べるといったサイクルをつくりましょう。

ローリングストックのイメージ

食べ物や日用品を少し多めに購入、日常の中で消費



日よからの備え