

非常持ち出し品

大規模な災害が発生して、被災地の外から食糧支援等を受けられるようになるには数日かかることがあります。災害に備えて、普段から非常持ち出し品を準備しておくことが大切です。

非常持ち出し品

非常持ち出し品は、避難するときに持ち出すものです。リュックなどの両手が使えるカバンに入れ、各個人がすぐ手の届く場所に置きましょう。

食料など（3日分程度）

- ☐ 飲料水 ☐ 粉ミルク ☐ 離乳食
- ☐ 非常食（乾パンなど）
- ☐ 携帯食（アメ、チョコなど）

貴重品

- ☐ 健康保険証 ☐ 印鑑
- ☐ 身分証明書 ☐ 通帳
- ☐ 現金（小銭を含む）

衛生・健康用品

- ☐ 救急セット ☐ おくすり手帳
- ☐ 常備薬 ☐ ウェットティッシュ
- ☐ マスク ☐ 消毒液 ☐ タオル
- ☐ 体温計

衣類

- ☐ 下着類 ☐ 防寒着
- ☐ 雨具 ☐ スリッパ

小道具類

- ☐ 携帯電話・充電器
- ☐ 携帯ラジオ ☐ 電池
- ☐ 筆記用具 ☐ 懐中電灯

その他

- ☐ ポリ袋・ビニール袋 ☐ 毛布
- ☐ 紙おむつ ☐ 生理用品
- ☐ 軍手 ☐ レジャーシート

重さの目安

- 成人男性 15kg
- 成人女性 10kg



非常持ち出し品をリュック等に入れる時のポイント

1 目的別に分ける

食料品や薬などの分類でジッパー付きビニール袋に入れておけば、防水になります。

2 すぐ使うものを手前にする

逃げるために使う雨具や懐中電灯、逃げた後に飲む飲料水など、すぐ使うものは取り出しやすい場所に。



備蓄品

災害が発生した直後は、食料や日用品の確保が困難になります。公的な支援物資も、すぐに届かないかもしれません。そのため、平時から食料品などの防災グッズを備えることはとても重要です。

備蓄品

備蓄品は、災害発生直後から混乱が収まるまでに必要なものです。最低3日分、できれば1週間分の備蓄をしておきましょう。

食料など

- ☐ 飲料水（1人1日3ℓ）
- ☐ 食品類（アルファ化米、レトルト食品、パックご飯、缶詰、乾パン、チョコ、乾麺、野菜ジュースなど）
- ☐ 離乳食 ☐ 粉ミルク ☐ 介護食

衛生・健康用品

- ☐ 簡易トイレ（1人1日5回分）
- ☐ トイレットペーパー（1日1ロール）
- ☐ 常備薬 ☐ キッチンペーパー
- ☐ ウェットティッシュ ☐ タオル
- ☐ 除菌スプレー ☐ ラップ

小道具類

- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 携帯ラジオ ☐ 懐中電灯
- ☐ 電池 ☐ カセットコンロ
- ☐ ガスボンベ ☐ 鍋 ☐ やかん
- ☐ 筆記用具 ☐ 食器類

その他

- ☐ 新聞紙 ☐ ポリタンク
- ☐ ポリ袋・ビニール袋
- ☐ 紙おむつ ☐ 生理用品
- ☐ 軍手 ☐ 毛布



電気・水道・ガスが9割程度復旧するまでにかかった日数

	東日本大震災 (2011/3/11)	阪神淡路大震災 (1995/1/17)
電気	6日	2日
水道	24日	37日
ガス	34日	61日

大災害が発生すると、電気・水道・ガスといったライフラインは停止し、利用が困難になります。

左の表から読み取れるように、給水車から水をもらうためのポリタンクや、カセットコンロを利用するための、ガスボンベの備蓄が大切であると分かります。



ローリングストックとは？

水や食料を保管するだけでなく、日常生活の中で消費しながら、消費分を買い足していく備蓄方法です。

ローリングストックを行うことで、備蓄状況の確認・消費期限の確認・保存食の習慣付けを行うことができます。



キャンプ・アウトドア用品は災害時に使えるの？

キャンプ・アウトドア用品には、災害時にも有用なものが多くあります。キャンプを趣味にしている方などは、普段使っている道具の使用手順や、災害時の有用性などを吟味し、いざという時に役立てられるようにしておきましょう。

