

非常持出品・備蓄品一覧

災害による被害を最小限に抑えるためには、自分や家族で取り組む「自助」、地域での助け合いによる「共助」、行政による「公助」の3つが基本となります。その中で最も基本となるのは「自助」です。自分の命を自分で守られなければ「共助」にはつながりません。

非常持出品や備蓄品の備えは重要な「自助」の一つです。人により状況が異なるため、自分には何が必要なのか十分に考えたうえ、下記を参考に準備をしておきましょう。

避難先で必要なものは
自宅から持ち出すことが基本です。

非常持出品

【非常食】最低3日分

水

食料

【生活用品】

ヘルメット

眼鏡

コンタクトレンズ

雨具

毛布

下着・靴下

タオル

生理用品

おむつ

内履き

【防災用品】

携帯ラジオ

懐中電灯

乾電池

充電器

筆記用具

ポリ袋

レジャーシート

ロープ

【救急医療品】

常備薬

体温計

ウェットティッシュ

消毒液

お薬手帳

ばんそうこう

【貴重品】

現金

健康保険証

身分証明書

通帳・印鑑

備蓄品は浸水すると使えないので、
浸水しない自宅の上の階などに保管しましょう。

備蓄品

【食料など】

水

缶切り

紙皿、割りばし、ラップ、卓上コンロ、
ガスボンベ

【衣類など】

防寒着

衣類

下着類

毛布類

使い捨てカイロ

【日用品】

ライター・ろうそく

トイレtpペーパー

乾電池

携帯トイレ

感染症対策用品

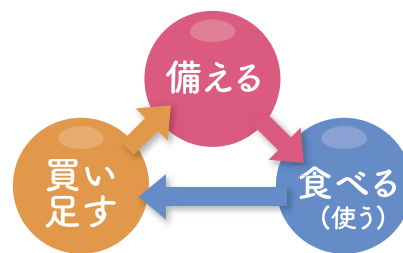
マスク

手指消毒液

体温計

<ローリングストック法で備蓄しましょう>

非常食などを備蓄しても、消費期限が過ぎたら再びまとめ買いしなければなりません。定期的に大量購入を繰り返すことになります。図のようなローリングストック法をおすすめします。3か月に1回など日にちを決め定期的にレトルト食品などの備蓄品を消費し、消費した分だけを改めて補充するという方法です。



いざという時に備えて
保険・共済に加入しよう

風水害・土砂災害や地震などの災害に対しては、保険や共済に加入するという事前の備えが重要です。すでに加入している方も補償対象・内容が十分か見直してみましょう。