

# 3 もしもの時に備える

## 1 非常用持出品チェックリスト

### 持出品

を揃えましょう!

非常持出品は、災害が起こる前に自宅から避難する際、持ち出すものです。家族構成を考えて、必要なものをあらかじめリュックサックなどに入れておき、すぐに持ち出せる場所(玄関など)に用意しておきましょう。  
※リストの空欄はご家庭で話し合っておき、記入してください。

### 非常持出品リスト〈避難所で約2~3日間過ごす時に必要な持出品〉

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 非常食                   | <input type="checkbox"/> 下着        |
| <input type="checkbox"/> ペットボトルの水(飲料水)         | <input type="checkbox"/> タオル       |
| <input type="checkbox"/> 常備薬                   | <input type="checkbox"/> ロープ       |
| <input type="checkbox"/> 現金                    | <input type="checkbox"/> 軍手        |
| <input type="checkbox"/> 通帳                    | <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 印鑑                    | <input type="checkbox"/> 消毒用アルコール  |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証、運転免許証、マイナンバーカード | <input type="checkbox"/> 体温計       |
| <input type="checkbox"/> 家のカギ                  | <input type="checkbox"/> マスク       |
| <input type="checkbox"/> ヘルメットまたは防災ずきん         | <input type="checkbox"/> ばんそうこう    |
| <input type="checkbox"/> 雨合羽                   | <input type="checkbox"/> カイロ       |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオまたは防災ラジオ         | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ、歯磨き粉 |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯                  | <input type="checkbox"/> 生理用品      |
| <input type="checkbox"/> 予備の電池                 | <input type="checkbox"/> スリッパ      |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話                  | <input type="checkbox"/> レジャーシート   |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器              | <input type="checkbox"/>           |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話用のモバイルバッテリー       | <input type="checkbox"/>           |
| <input type="checkbox"/> 毛布                    | <input type="checkbox"/>           |

### 非常持出品リスト(乳幼児)

乳幼児がいるご家庭は以下のような物が必要です

- |  |                               |
|--|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 粉ミルク          | <input type="checkbox"/> スプーン |
| <input type="checkbox"/> ほ乳びん          | <input type="checkbox"/> おむつ  |
| <input type="checkbox"/> 離乳食           | <input type="checkbox"/> 清浄綿  |
| <input type="checkbox"/> 抱っこひも         | <input type="checkbox"/> ガーゼ  |
| <input type="checkbox"/> バスタオルまたはベビー毛布 |                               |
| <input type="checkbox"/> 母子健康手帳        |                               |
| <input type="checkbox"/> サイレントおもちゃ     |                               |
| <input type="checkbox"/>               |                               |
| <input type="checkbox"/>               |                               |
| <input type="checkbox"/>               |                               |

### 非常持出品リスト(高齢者)

高齢者がいるご家庭は以下のような物が必要です

- |                                     |
|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 着替え        |
| <input type="checkbox"/> おむつ        |
| <input type="checkbox"/> 薬          |
| <input type="checkbox"/> お薬手帳       |
| <input type="checkbox"/> 補聴器        |
| <input type="checkbox"/> 入れ歯、入れ歯洗浄剤 |
| <input type="checkbox"/> メガネ        |
| <input type="checkbox"/>            |
| <input type="checkbox"/>            |
| <input type="checkbox"/>            |

## 2 非常用備蓄品チェックリスト

### 備蓄品

を揃えましょう!

災害発生時は、お店に並ぶ商品もすぐに品切れになるかもしれません。  
ライフライン(電気・ガス・水道)が止まっても生活ができるよう、各家庭で非常備蓄品をそろえておきましょう。  
※リストの空欄はご家庭で話し合っておき、記入してください。

### 非常備蓄品リスト〈自宅で約7日間過ごす時に必要な備蓄品〉

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水(1人につき1日あたり3ℓ)              | <input type="checkbox"/> クーラーボックス |
| <input type="checkbox"/> 食料<br>(インスタント食品、レトルト食品、缶詰など) | <input type="checkbox"/> 保冷剤      |
| <input type="checkbox"/> 食器(使い捨てできるもの)                | <input type="checkbox"/> やかん      |
| <input type="checkbox"/> ポリタンク                        | <input type="checkbox"/> 灯油       |
| <input type="checkbox"/> ラップ                          | <input type="checkbox"/>          |
| <input type="checkbox"/> アルミホイル                       | <input type="checkbox"/>          |
| <input type="checkbox"/> カセットコンロ、カセットボンベ              | <input type="checkbox"/>          |
| <input type="checkbox"/> はさみまたはカッター                   | <input type="checkbox"/>          |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋                        | <input type="checkbox"/>          |
| <input type="checkbox"/> 新聞紙                          | <input type="checkbox"/>          |
| <input type="checkbox"/> トイレtpーパー、ティッシュ               | <input type="checkbox"/>          |
| <input type="checkbox"/> 簡易トイレ                        | <input type="checkbox"/>          |
| <input type="checkbox"/> 着替え                          | <input type="checkbox"/>          |

### ローリングストック法で常に備蓄を!

【ローリングストック法】とは、非常持出品や非常備蓄品としてそろえた食料・飲料水などを、保存期限が切れる前に消費し、新たに補充して、常に一定量の備蓄がある状態を保つ方法です。定期的に古い備蓄から消費することで、いざという時に期限切れで使えなくなることを防ぎます。



### 非常持出品リスト(ペット)

ペットがいるご家庭は以下のような物が必要です。ペットとはぐれないような対策をとりましょう。

- |  |
|--|
| <input type="checkbox"/> ケージ           |
| <input type="checkbox"/> リード           |
| <input type="checkbox"/> ペット用非常食       |
| <input type="checkbox"/> ペット用トイレ       |
| <input type="checkbox"/> ペット用除菌消臭スプレー  |
| <input type="checkbox"/> ペット用サイレントおもちゃ |
| <input type="checkbox"/>               |
| <input type="checkbox"/>               |
| <input type="checkbox"/>               |
| <input type="checkbox"/>               |

## 3 ペット避難

### ペット避難について

避難所ではペットを連れていく方の受入れも行いますので、躊躇なく避難をしてください。避難所ではペットを滞在させる場所を区分する必要がありますが、施設の規模や避難者数の状況により屋外となる場合もありますので、避難所運営者や施設管理者にお尋ねください。また、避難所においても、飼い主が責任をもってペットの世話をしていただく必要がありますので、ケージやペット用の持出し品を準備しておきましょう。

