

05 もしもの備え

01 非常用持出品チェックリスト

持出品
を備えましょう!

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

- | | |
|--|---|
| ☐ 非常食 | ☐ 軍手 |
| ☐ ペットボトルの水
(飲料水) | ☐ ウェットティッシュ |
| ☐ 常備薬 | ☐ 消毒用アルコール |
| ☐ 現金(小銭) | ☐ 体温計 |
| ☐ 通帳、印鑑 | ☐ マスク |
| ☐ 健康保険資格確認書、
運転免許証、
マイナンバーカード | ☐ ばんそうこう |
| ☐ 家のカギ | ☐ カイロ |
| ☐ ヘルメット | ☐ 歯ブラシ、歯磨き粉 |
| または防災ずきん | ☐ 生理用品 |
| ☐ 雨合羽(レインコート) | ☐ スリッパ |
| ☐ 携帯ラジオ | ☐ レジャーシート |
| または防災ラジオ | ☐ 携帯トイレ |
| ☐ 懐中電灯 | ☐ 筆記用具
(油性ペンなど) |
| ☐ 予備の電池 | ☐ ホイッスル(笛) |
| ☐ 携帯電話、充電器 | |
| ☐ 携帯電話用の
モバイルバッテリー | |
| ☐ 毛布 | |
| ☐ 下着 | |
| ☐ タオル | |
| ☐ ロープ | |

非常持出品リスト「乳幼児用」

乳幼児がいるご家庭は
以下のような物が必要です

- ☐ 粉ミルク
- ☐ ほ乳びん
- ☐ 離乳食、乳幼児用おやつ
- ☐ 抱っこひも
- ☐ スプーン
- ☐ おむつ
- ☐ 清浄綿
- ☐ ガーゼ
- ☐ バスタオルまたはベビー毛布
- ☐ 母子健康手帳
- ☐ サイレントおもちゃ
- ☐
- ☐

非常持出品リスト「高齢者用」

高齢者がいるご家庭は
以下のような物が必要です

- ☐ 着替え
- ☐ おむつ
- ☐ 薬
- ☐ お薬手帳
- ☐ 補聴器
- ☐ 入れ歯、入れ歯洗浄剤
- ☐ メガネ
- ☐
- ☐

02 非常用備蓄品チェックリスト

備蓄品
を備えましょう!

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揃えておきましょう。

※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。

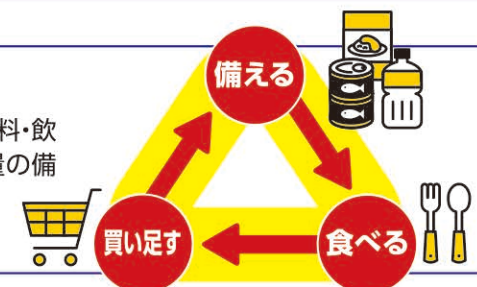
非常備蓄品リスト

自宅で約7日間過ごす時に必要な備蓄品

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

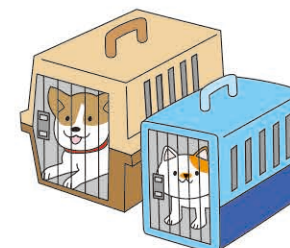
ローリングストック法で常に備蓄を!

「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揃えた食料・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。



03 ペットの避難について

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品を準備しておきましょう。



非常持出品リスト「ペット用」

ペットがいるご家庭は
以下のような物が必要です。

- ☐ ケージ
- ☐ リード、首輪
- ☐ ペットフード
- ☐ ペット用トイレ
- ☐ ペット用除菌消臭スプレー
- ☐ ペット用サイレントおもちゃ
- ☐
- ☐

ペットと
はぐれないような
対策を
とりましょう。