



## ◎ 避難所へ持っていくもの、我が家で備蓄しておくもの

### 避難所へ持っていくもの・非常持ち出し品

非常持ち出し品は、避難する時に最初に持ち出すもので、**最低限の必需品を用意**します。あまり欲張りすぎないことが大切です。重さの目安は男性で15kg、女性で10kg程度です。背負いやすいように**リュックサックなどにまとめておき、定期的な点検と新品への入れ替え**も行いましょう。また、すぐに持ち出せるところに置いておきましょう。

家の安全はしっかり確認できたから、避難所へもっていく食べ物や道具を考えてみよう！何が必要かな？

### ● 非常持ち出し品の例

食料品等	数量
食料・水	
乾パン	
クラッカー	
缶詰	
レトルト食品	
ナイフ	
缶切り、栓抜き	
チョコレート	
あめ玉	
カップラーメン	
安全対策	数量
ヘルメット	
防災ずきん	
救急セット	
常備薬	
底の厚い靴	
おくすり手帳	
メガネ、入歯	
貴重品	数量
現金(小銭)	
預金通帳	
印鑑	
重要書類の番号を記したものを	
健康保険証コピー	
免許証コピー	
重要書類コピー	
緊急連絡簿	
メディカルアラートカード	
感染対策用品	数量
マスク	
ウェットティッシュ	
体温計	
消毒液	



衣類等	数量
衣類	
タオル	
毛布	
寝袋	
下着類	
上着	
ハンカチ	
靴下	
日用品	数量
手袋(軍手)	
ティッシュ	
ローソク	
マッチ・ライター	
ロープ	
懐中電灯	
携帯ラジオ	
生理用品	
石鹸・歯磨きセット	
クイックコンロ(燃料付)	
紙皿、紙コップ、割り箸	
すべり止め付き軍手	
レジャーシート	
ビニールレインコート	
予備の電池(単型)	
コンパクト携帯充電器	
ビニール袋	
ペット必需品	数量
キャリーバッグ・ゲージ	
食器皿	
ペットフード	
ハーネス・首輪	
ペットシート・トイレ	



## ◎ 非常備蓄品にはこんな食料が最適！

### 我が家で備蓄しておくもの・非常備蓄品

非常備蓄品とは、ライフライン等が途絶えた場合等、災害復旧までの数日間を自活するためのものです。**1週間程度、最低3日間程度の食料等を備蓄**しましょう。長期保存可能な食料品は頻繁に買い替える必要がないので、買い替えにかかる労力などの負担を軽減することができます。

**アルファ化米**

お湯または水を注ぎ、かき混ぜて待つだけで食べられます。白米以外に、五目ごはん、チキンライス、おかゆなど様々な種類があります。

**乾パン**

乾パンは、コンパクトで低価格、調理不要で食べられます。また、容器や知識などが必要なく、誰でも簡単に食べることができます。

**缶詰**

大根のそぼろ煮風、チーズケーキ、パンなど様々な種類があります。缶切り不要な缶詰も多く販売されています。

**レトルト食品**

通常のレトルト食品(保存期間1年程度)よりも長期保存に適したものが販売されています。調理不要で食べることができます。



平時から少しだけ多めに保存食を購入しておき、使った分だけ補充していくことで、いつでも同じ量の食料を備蓄しておくことができます。この方法をローリングストックと言います。日常生活において、消費しながら備えることにも繋がるので災害時に大きな助けとなります。

避難所でわたしが生活するのに必要なものは・・・これ！

**避難所に持っていくものを決めておきましょう**

左のページを見て必要な数量を書きましょう。  
またそれ以外に必要なものがあれば下の白い枠の中に書いておきましょう。

もの	数量	重さ	もの	数量	重さ
合計					kg

\*非常持ち出し袋の置き場所を10ページの図面に印しておきましょう！

**① 重要**

最低限必要なもの以外にも、個人個人によって必要なものが異なります。それぞれ何が必要かを考えておきましょう。

- 常時お薬を飲まれている方・・・必要な薬や道具等
- 視力の悪い方・・・眼鏡、コンタクトレンズ、目薬等
- 腰痛の方・・・コルセット等
- 乳幼児がみえる方・・・ミルク(液体ミルク)、哺乳瓶、オムツ等