

# 非常持出品を準備しよう!

いざという時にすばやく避難できるように、非常用品を防災袋に入れて常備しましょう。避難先で困らないように、眼鏡や持病の薬など、自分には必要で、入手が簡単ではないものを用意しておくことが大切です。特に寒冷期は防寒用品を忘れずに。

## 一次持出品リスト ◆ 避難するときに最初に持ち出すもの。(男性:15kg、女性:10kgを目安)

<input type="checkbox"/> 準備ができたものには、 <input type="checkbox"/> の中にチェックを入れましょう	<input type="checkbox"/> <b>貴重品</b>	<input type="checkbox"/> 我が家に必要なものには、 <input type="checkbox"/> の中にチェックを入れましょう	<input type="checkbox"/> 現金(小銭も) <input type="checkbox"/> 通帳類 <input type="checkbox"/> 証書類 <input type="checkbox"/> 身分証明書 <input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> 免許証 <input type="checkbox"/> 印鑑
	<input type="checkbox"/> <b>携帯ラジオ</b>		<input type="checkbox"/> 予備の電池(多めに用意する)
	<input type="checkbox"/> <b>懐中電灯</b>		<input type="checkbox"/> 予備の電池 <input type="checkbox"/> 予備の電球 (懐中電灯は、できれば一人一つ用意)
	<input type="checkbox"/> <b>救急薬品</b>		<input type="checkbox"/> ばんそうこう <input type="checkbox"/> ガーゼ <input type="checkbox"/> 包帯 <input type="checkbox"/> 消毒薬 <input type="checkbox"/> 解熱剤 <input type="checkbox"/> 胃腸薬 <input type="checkbox"/> 風邪薬 <input type="checkbox"/> 鎮痛剤 <input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> とげぬき
	<input type="checkbox"/> <b>非常食・飲料水</b>		<input type="checkbox"/> カンパンや缶詰 <input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> 水筒 <input type="checkbox"/> 紙皿 <input type="checkbox"/> コップ <input type="checkbox"/> ナイフ <input type="checkbox"/> 缶切り
<input type="checkbox"/> <b>その他</b>	<input type="checkbox"/> 下着 <input type="checkbox"/> 上着 <input type="checkbox"/> 靴下 <input type="checkbox"/> ハンカチ <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー <input type="checkbox"/> ビニールシート <input type="checkbox"/> 予備の眼鏡 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 笛 (乳幼児のいる場合: <input type="checkbox"/> ミルク <input type="checkbox"/> ほ乳ビン <input type="checkbox"/> おむつ <input type="checkbox"/> バスタオル) (要介護者のいる場合: <input type="checkbox"/> 着替え <input type="checkbox"/> おむつ <input type="checkbox"/> 障害者手帳 <input type="checkbox"/> 常備薬)		

## 二次持出品リスト ◆ 災害復旧までの数日間を自活するためのもの。

◆ 最低3日分、できれば5日分を用意しておきましょう。

<input type="checkbox"/> 準備ができたものには、 <input type="checkbox"/> の中にチェックを入れましょう	<input type="checkbox"/> <b>食糧</b>	<input type="checkbox"/> 我が家に必要なものには、 <input type="checkbox"/> の中にチェックを入れましょう	<input type="checkbox"/> 缶詰やレトルト食品 <input type="checkbox"/> 栄養補助食品(チョコレート、梅干し、チーズなど)
	<input type="checkbox"/> <b>水</b>		<input type="checkbox"/> 飲料水(大人一人当たり1日3ℓが目安) <input type="checkbox"/> 生活用水:風呂の栓は抜かず、やかんやポットに水を入れておく (炊事、洗濯、トイレなどに使用)
	<input type="checkbox"/> <b>燃料・その他</b>		<input type="checkbox"/> 卓上コンロ <input type="checkbox"/> 予備のガスボンベ <input type="checkbox"/> 固形燃料 <input type="checkbox"/> その他洗面具 <input type="checkbox"/> 携帯(簡易)トイレ <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> キッチン用ラップ <input type="checkbox"/> 新聞紙 <input type="checkbox"/> ( ) <input type="checkbox"/> ( ) <input type="checkbox"/> ( )

- このリストには、一般的なものを示しています。ご家庭の状況などに応じて、必要なものを準備しましょう。
- 非常持出品は、定期的に保存状態や使用期限を点検し、必要に応じて交換しましょう。

## 使いながら備蓄する「循環備蓄」

「循環備蓄」(ローリングストック)とは、備蓄した食品を定期的に食べて、食べた分を買い足していく方法です。

災害用保存食ばかりでなく、缶詰やレトルト食品などの消費期限が1年程度のもので非情用の備蓄品として保存できます。普段から食べているものが災害時の食卓に並ぶので、普段食べ慣れない非常食よりも、多くの人が安心して食事をとることができます。

