

# 災害に備えた取組み、進んでいますか

～ 非常持出品とともに、自宅で生活する場合に備えた備蓄の準備が大切です ～

## 準備のポイント

自宅で生活する上で必要な食料品や生活必需品を、日頃から備えておくことが重要です！



飲料水は、「1人1日3リットル」が目安です。

また、「お風呂の残り湯を捨てない」など生活用水も確保しましょう。

食料は、最低3日分、可能な限り1週間分程度を備蓄しましょう。

また、乳幼児の粉ミルクや離乳食、子どものおやつ、持病がある場合などは、「アレルギー対応食」など、各々の状況に適した食料を十分備えておきましょう。

非常食の備蓄だけではなく、冷蔵庫の中に残っているものも上手に活用しましょう。



## 準備の一例

家庭に備えておくべき物のうち、地震発生時の最初の1日間をしのぎ、生き抜く上で必要な物の一例です。

必需品！

夫婦（各30歳）と乳幼児（生後11か月）  
3人家族に必要な1日分の量の一例です。

以下の備蓄量を参考に、各家庭に合った1週間程度の備蓄をお願いします。

品目	最低限の備蓄数量	内訳(1人あたりの量)など	注意点など	あっせん品のご紹介
飲料水 (ペットボトル1.5)	6本	1日3リットル×3名=9リットル	断水に備え空きボトルも数本保管しよう	スーパー保存水
非常食	6食以上	1日3食×2名=6食分 アルファ米、カップめん、缶詰類、レトルト食品、切り餅、スープ、ビスケット、チョコレートなど	すぐに食べられる食べ物を用意しましょう。また、缶入りドロップなどは、「音」を出すこともできるメリットもあります	保存食5年セレクトセット、ビスコ保存缶、パンの缶詰、こまちがゆ、アルファ米セット、はんぶん米
タオル	9枚	1人2~3枚として算出	用途は幅広いので、少し多めに用意しましょう	全身清拭ぬれタオル、避難21点セット
軍手	2対	1人1対 自宅内の安全確保に使用	熱にも強い綿100%がお勧めです。	避難21点セット
電灯	2個	懐中電灯 1人あたり1個程度	予備電池もセットしましょう。また、ランタン型もお勧めです。	手回し充電式ラジオライト
		ヘッドライト 1人あたり1個程度	手が自由になります	LEDヘッドライト
トイレトーパー	2ロール	1人あたり1ロール×2名	多用途なものです	

品目	最低限の 備蓄数量	内訳(1人あたりの量)など	注意点など	あっせん品 のご紹介
携帯ラジオ	1台		予備電池もセットしましょう。	手回し充電式ラジオライト
医薬品類	1セット	毛抜き(1本)消毒薬(1本)脱脂綿・ガーゼ・絆創膏(適当量)包帯三角巾(2巻・枚)持病薬、鎮痛剤・整腸剤(適当量)	まとめて救急袋に収納しましょう	避難21点セット
防寒用保温シート	3枚	1人あたり1枚		エマージェンシーブランケット
簡易トイレ	6枚以上	1人あたり3枚/1日として算出	袋型のものを備えておきましょう	簡易トイレセット、ポータブル
筆記用具	1セット	メモ帳とペン、マジック、布製ガムテープ	布製ガムテープはメモを書き込めます	
洗面用具	2セット	1人1セット程度	歯ブラシ・歯磨き粉は健康維持の面からもとても重要です	ドライシャンプー
ウェットティッシュ	3個	1人1個程度		
ポリ袋(90程度)	3枚	1人あたり1枚として算出	物入れや雨具の代用として活用できます	
乳幼児用	1セット	ミルク・哺乳瓶・離乳食・お菓子・スプーン・おむつ・おしり拭き・おんぶひも・ベビー毛布・母子健康手帳 など		
貴重品	1セット	預金通帳、印鑑、現金、健康保険証、運転免許証、家や車の予備キー、携帯電話・充電器など、		
現金(10円玉)	50枚程度		公衆電話に使います	
着替え	1セット	下着・肌着、着替えの服など	脱衣場にも置いておきましょう	

上記の品を非常持出袋に入れておくことで、非常持出品にもなります。1袋あたり、約10~15kgと言われています。なお、非常持出袋は、持ち出しやすい場所に分散して置くなどの工夫が必要です。

### 準備の一例

#### 長期避難の場合

安全確認後自宅に戻り、避難拠点に持ち出したり、自宅での生活に必要な物を準備しましょう。その場合、衣服や寝具なども含まれてきます。

このリストは一例です。各家庭に合ったものを揃えましょう。

品目	最低数量	内訳(1人あたりの量)など	注意点など	あっせん品
非常用給水袋	1個		水が運べるポリタンクなど、必要量を蓄える・運べる容器	非常用給水袋 折りたたみポリ容器、非常用飲料水袋
卓上コンロ・ボンベ	1セット	ボンベは1本1時間程度と算出		クイックコンロ

日頃から、防災グッズ(ライトや笛、簡易トイレ、大判ハンカチ、絆創膏、レジ袋、マスク、充電器、常備薬、チョコレートなど)を持ち運ぶ習慣が大切です。「防災ポーチ」として、持ち運びましょう。「普段使っているものを、少し多めに備える」こと(=日常備蓄:ローリングストック方式)に心がけましょう。高齢者や障害者の世帯などの場合、個々の事情により必要性が異なるので、ぜひご注意ください。