

備蓄品

大規模な災害が発生すると、道路が寸断されたり、電気・水道などが停止する場合があります。自宅建物が安全であれば、避難所で見ず知らずの人と生活するよりも、住み慣れた自宅での生活を継続するほうが安心です。
また、災害発生当初の72時間は、人命救助活動に全力を尽くすため、避難所の対応が十分でない場合があります。予想される災害場面に備えて、日頃から食料品・生活用品などを備蓄することがポイントです。

最低 3日分
できれば**7日分**

水・食料品は最低3日分、できれば7日分を用意しておきましょう。水は1日1人3リットルが目安です。

● 家に置いておくもの

非常食・水

食料品は消化が良いもの、栄養価が高いもの、あまり水を飲まなくて良いもの、そのまま食べられるものを用意しましょう。
※乳幼児、高齢者、アレルギーがある場合は、対応するものを用意しましょう。

トイレ・衛生用品

トイレをがまんするために食事や水分を取らない方が増えます。そのため、病気にかかったり、体力・免疫力の低下につながります。がまんしなくてもすむように、簡易トイレ、ティッシュ、ウェットティッシュ、ゴミ袋を用意しましょう。

照明器具・コンロ

用意する優先順位はヘッドライト→ランタン→懐中電灯です。両手が空くヘッドライトは重宝します。予備電池、モバイルバッテリーなども用意しましょう。食材を調理するためのカセットコンロ・ボンベは必需品です。

情報ツール

最新の避難情報や災害情報を収集できるようスマートフォン、モバイル機器、ラジオ、イヤホンなどを用意しておきましょう。



時短にも非常時にも! パッククッキング

パッククッキングとは、耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のまま鍋で湯せんする調理方法です。普段の食品が使える、加熱に使った水が汚れないので再利用できる、袋に入れたまま食器によそえば食器が汚れない、などのメリットがあります。
さまざまなレシピがインターネット上で公開されていますので、お気に入りのレシピを探しましょう。
※耐熱性のポリ袋をご使用ください。



農林水産省 HP
<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/imadoki/imadoki01.html>



日常備蓄(ローリングストック法)とは?

普段使っている食料品などを、少し多めに備えておく取り組みです。古いものから使って、使った分を買い足すことで、常備することができます。災害時には慣れた物を食べることができ、安心につながります。



避難所へ避難

自宅が被災した場合は、避難所で生活することになります。支援物資が届くまでには時間がかかります。常備薬や使いなれた日用品などをすぐに持ち出せるよう、非常用持出品としてまとめておきましょう。

● 避難するときに持ち出すもの

現金	通帳・印鑑・マイナンバーカード	マスク・消毒液	常備薬・お薬手帳	携帯ラジオ	非常食・水(持てる分だけ)
タオル・雨具	体拭きウェットタオル	歯ブラシ	スマートフォン	モバイルバッテリー	下着・着替え

● 女性に用意しておいてほしいもの

生理用品(普通・長時間向け用)	おりものシート	サニタリーショーツ	防犯ブザー・ホイッスル	中身が見えないゴミ袋	くし・ヘアゴム
-----------------	---------	-----------	-------------	------------	---------

● 赤ちゃんがいる家庭に必要なもの

おむつ	おしりふき	哺乳瓶	水筒	粉ミルク・液体ミルク	離乳食
母子健康手帳	おもちゃ・絵本	抱っこひも	おやつ	爪切り	子ども用の靴

● 高齢者がいる家庭に必要なもの

大人用おむつ・失禁パッド	携帯用つえ	入れ歯用製品	補聴器	老眼鏡	おかゆなど食べやすい非常食
--------------	-------	--------	-----	-----	---------------