

在宅避難備蓄品

自宅に用意しておきたい非常用備蓄品の品目は、以下のとおりです。

- 飲料水(1人あたり1日3リットルが目安)
- 主食(アルファ化米・クラッカー・即席めん・レトルト食品・缶詰・乾パン・菓子など)
- 生活用水(手洗いほか、飲む以外にも水が必要)
- カセットコンロ用ボンベ(6本以上)
- 使い捨てスプーンや箸
- 食品包装用のラップ
- 衛生用品(トイレtpーパー・ウェットティッシュ・生理用品など)
- 救急箱や常備薬
- 簡易トイレや防臭のゴミ袋(防臭ならトイレとして使いやすい)
- 乾電池(使用推奨期限を過ぎても使えますが、念のため確認しましょう)
- 懐中電灯
- モバイルバッテリー
- 使い捨てカイロ
-

備蓄品を用意するときは、普段の生活で少し多めに買って備える「日常備蓄」と、普段から備蓄してある非常食を食べては買い足す「ローリングストック(循環型備蓄)」を組み合わせることがおすすめです。

非常持ち出し品

非常時に持ち出すものをリスト化して準備しましょう。非常用リュックにまとめて、すぐに持ちせる場所に置いておくことがおすすめです。

- 貴重品(現金・預金通帳・カード類・印鑑など)
- 非常食(クラッカー・乾パンなど)
- 飲料水(持ち運びできる量)
- 応急医療品(常備薬・ばんそうこう・消毒液など)
- 衣類(下着類・タオル・雨具・軍手など)
- 懐中電灯(1人1つ・予備の乾電池も多めに)
- 充電式携帯ラジオ(スマートフォンの充電に対応しているもタイプが便利です)
- モバイルバッテリー
- 衛生用品(ティッシュペーパー・ウェットティッシュ・生理用品・紙おむつなど)