



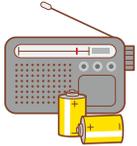
# 非常時持ち出し品の準備&チェック

いざというときすぐに持ち出せるように、日ごろから準備・点検しておきましょう。  
事前に準備出来ているか、チェック☑しましょう。

## 非常時持ち出し品(例)

### 携帯ラジオ

- ラジオ
- 電池 (多めに用意)



### 救急医療品

- 常備薬
- 鎮痛剤
- 傷薬
- 包帯



### 貴重品

- 現金
- 預金通帳
- 印鑑
- 免許証
- マイナンバーカード
- 健康保険証



### 懐中電灯

- 懐中電灯 (できれば一人にひとつ)
- 電池 (多めに用意)



### 非常食品等

火を通さなくて食べられるもの、食器など

- 非常用食品
- 紙皿
- 缶切り
- 缶詰
- 紙コップ
- ミネラルウォーター



### その他

- 衣類 (下着・上着など)
- 生理用品
- 離乳食
- ウェットティッシュ
- ラップフィルム (止血や食器にかぶせて使う)
- 防災マップ (本書)
- タオル
- 乳幼児製品
- カップ
- ライター
- 携帯電話・充電器
- マスク
- 体温計
- アルコール消毒液



## 非常時用備蓄品(例)

災害復旧までの数日間 (最低7日) を生活できるようにチェック☑しましょう。

### 飲料水

- 飲料水としてペットボトルや缶入りのミネラルウォーター (1人1日3リットルを目安に)
- 貯水した防災タンクなど



### 非常食品

- お米 (レトルト・アルファ米も便利)
- 缶詰・レトルト食品
- 梅干し・調味料など
- ドライフーズ・チョコレート・アメ (菓子類など)



### 燃料

- 卓上コンロ
- ガスボンベ
- 固形燃料



### その他

- 生活用水 (風呂・洗濯機などに貯水)
- 毛布・寝袋・洗面用具・ドライシャンプーなど
- 調理器具 (なべ・やかんなど)
- バケツ・各種アウトドア用品など



## ローリングストックをはじめよう!

### ローリングストックとは、使いながら備蓄する事

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、日常で使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食材を家に備蓄しておく方法を“ローリングストック”と言います。

日常の食事で消費しながら備蓄するのがポイントです。

備蓄品の鮮度を保ち、いざというときにも日常の食事に近い食生活を送ることができます。

