

非常時の持ち出し品・備蓄品チェックリスト



- ・非常持ち出し品は両手が使えるリュックタイプの袋にまとめておきましょう。
- ・避難の妨げにならないように軽くコンパクトにまとめましょう。
- ・自分(家族)に必要なものの優先順位を決めて準備しましょう。
- ・定期的に中身をチェックしましょう。

貴重品

- 現金(小銭を含む)
- 車や家の予備鍵
- 眼鏡・コンタクトレンズなど
- 銀行の口座番号・生命保険契約番号など
- 健康保険証
- 身分証明書
- 印鑑
- 母子健康手帳

情報収集用品

- 携帯電話・充電器
- 携帯ラジオ
- 家族の写真(はぐれた時の確認用)
- 家族・親戚・知人の連絡先
- 広域避難地図
- 筆記用具

食料

- 非常食
- 飲料水

便利品など

- 給水袋
- 雨具
- レジャーシート
- 簡易トイレ
- 防災ずきん・ヘルメット

便利品など

- 懐中電灯
- 笛やブザー
- 万能ナイフ
- 使い捨てカイロ
- マスク
- ビニール袋
- アルミ製保温シート
- 毛布
- スリッパ
- 軍手か革手袋
- マッチかライター

健康用品

- 救急セット
- 常備薬・持病薬
- タオル
- トイレットペーパー
- 着替え(下着)
- ウェットティッシュ

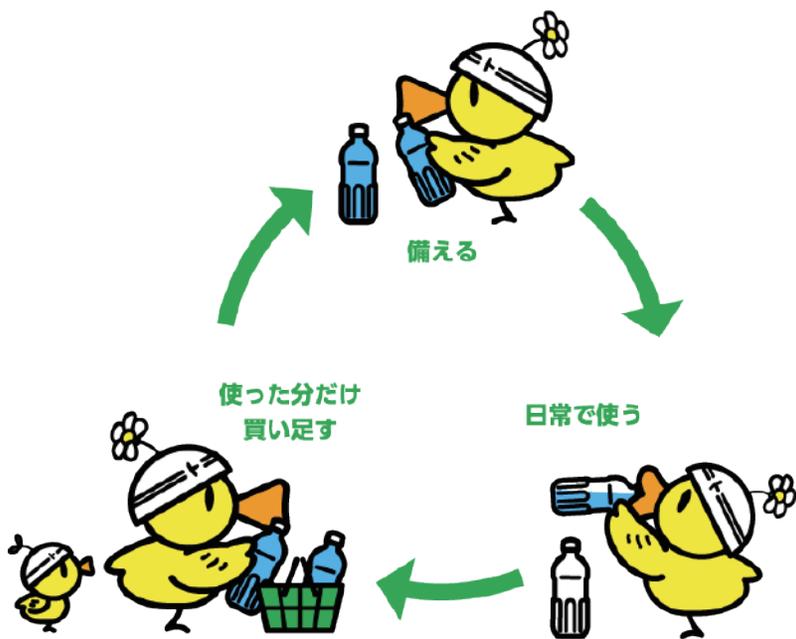
その他

- 紙おむつ
- 生理用品
- 粉ミルク・哺乳瓶
- その他自分の生活に欠かせないもの

「自身の環境に合わせて必要なものを準備してください。」

非常食の備蓄法「ローリングストック法」

ローリングストック法の図



保存食を備蓄しておくことも、もちろん大切なことではありますが、日常の中に食料備蓄を取り込むという考え方もあります。

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

ローリングストック法のポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができるはずです。

