

自分と大切な人の命を守るため、また少しでも安心して避難生活を過ごすための非常持出品を準備しておきましょう。

災害時は支援物資がすぐに届きません。垂直避難を行うなど自宅で避難しなければいけない場合に備えて、家族で1週間過ごせる量の物資を備蓄しておきましょう。

普段使う物を準備する

すぐに持ち出せる場所に

詰め込みすぎない

日頃からのさりげない備蓄

分散して置く

消費する順番を決める

災害時は心細く不安な気持ちになります。普段使っている物やよく飲むお茶、お菓子なども準備して安心感も持ち出せるようにしましょう。

非常持出品は最初に持ち出すものです。家具が倒れてもとり出せて、探さなくても大丈夫なように玄関などに置いておきましょう。

詰め込みすぎて持ち出せない、避難するときに重すぎて大変、では意味がありません。女性10kg、男性15kgを目安に準備しましょう。

日頃の買い物の中で少し余分に買って置いておく。これだけで災害時の備えになります。

ご自宅の中でもどこが被災するかは分かりません。1箇所にまとめておくのではなく、分ける範囲で分散して置くと様々な状況に対応できます。

被災直後は冷蔵庫内の食べ物、その次に賞味期限の近い調理不要な食べ物、というように消費する順番を決めておき、無駄を少なくしましょう。

基本の非常持出品リスト

飲料水など

- 飲料水
- 非常食



避難用具

- 懐中電灯
- ヘルメット
- 手袋・軍手
- 携帯ラジオ



貴重品類

- 通帳
- はんこ
- 現金（小銭も）
- 健康保険証
- 身分証（運転免許証など）



その他

- 避難者携行用名簿・健康チェックリスト（大槌町ホームページから入手可）

救急・衛生用品

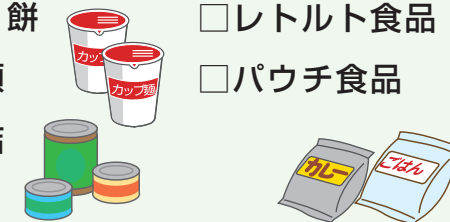
- ばんそうこう
- 消毒液、マスク
- 常備薬
- 体温計
- おくすり手帳
- メガネ・コンタクトレンズなど



食料品 最低3日分、できれば1週間分を確保しましょう

食べ物（主食+主菜の組み合わせで）

- パックのお米
- フリーズドライ食品
- 切り餅
- レトルト食品
- 麺類
- パウチ食品
- 缶詰



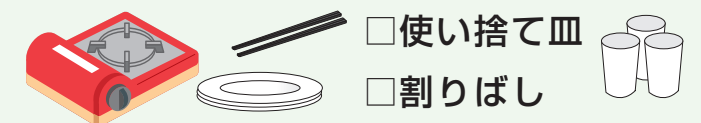
飲み物

- 水（1日3L程度/1人）
- 嗜好品としてのジュースなど



その他

- お菓子など
- ガスコンロ
- 使い捨てコップ
- 調味料
- ビタミン剤など
- 使い捨て皿
- 割りばし



基本の非常持出品リストに加えて、1人1人の状況にあわせて必要な物をそろえておきましょう。

自分や大切な人の状況に合わせて用意しておきたい非常持出品リスト

女性向け

- 生理用品
- 下着・おりものシート
- スキンケア用品
- ビタミン剤
- 着替え時にはおる物



ペット向け

- ペットフード
- トイレシート
- ケージ
- ケージを覆う布など
- 予防接種済みを証明するもの



**障がいをお抱えの方
ご高齢の方向け**

- 携帯用の杖
- 各種証明書（ヘルプカードなど）
- 紙おむつ
- 介護食
- 下着



赤ちゃんや小さなお子さん向け

- ミルク、哺乳瓶
- 離乳食、流動食
- 紙おむつ、おしり拭き
- いつものおもちゃ
- 母子健康手帳



外国籍の方向け

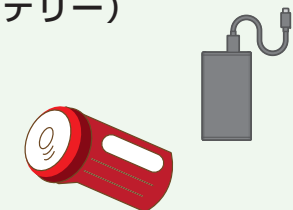
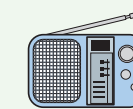
- パスポート
- 在留カード
- 翻訳用のメモやアプリ



日用品

停電対策

- 携帯ラジオ
- 携帯電話・スマートフォン用の充電器（モバイルバッテリー）
- 懐中電灯
- 予備電池
- ろうそく
- マッチ、ライター



救急・衛生用品

- ばんそうこう
- 常備薬
- 体温計
- 生理用品
- 消毒用アルコール
- ボディシート
- 生活用水

衣類

- 防寒着
- 下着などの着替え
- 雨具
- タオル
- カイロ
- 熱中症対策グッズ
- 貴重品**
- 身分証のコピー
- 現金

その他

- ポリタンク
- 簡易トイレ
- ラップ
- 新聞紙
- ビニール袋
- 筆記用具



ローリングストック法

備蓄食品・飲料水などは、日頃の買い物で少し多めに買い置きしましょう。日々の生活の中で使いながら、減った分をさらに買い足すことを繰り返しましょう。定期的に古い備蓄品から消費することで無駄を出さず、いざという時に保存期限切れで使えなくなることを防ぎます。

