

# 非常時の 備蓄品・持出品

非常備蓄品や持出品の準備は防災対策の基本となります。乳幼児や妊婦、介護が必要な高齢者など家族構成に合わせた準備が大切です。下の例を参考に準備しましょう。

定期的に食品の賞味期限や電化製品の故障がないかどうかチェックすることが大切です。

## 非常備蓄品

災害復旧までなんとか自力で生活するための用意をします。少なくとも7日以上  
の備えをしておきましょう。

### 非常食

そのまま食べられるか、簡単な調理で食べられるものを用意しましょう。アルファ化米やレトルトのごはん、缶詰やレトルトのおかず、インスタントラーメン、チョコレートなど。しょうゆや味噌などの調味料も準備しておくとう便利です。



### 生活用品

カセットコンロと予備のガスボンベ、毛布、衣類、洗面用具、マスク、トイレトーパー、ビニール袋、使い捨てカイロ、キッチン用ラップ、生理用品などの用意も忘れずに。



### 水

飲料水と生活用水を用意します。飲料水は一人につき1日3リットルが目安です。生活用水はプラスチックのタンクなどに入れて保存しておきましょう。風呂の水を次に入るまで残しておく習慣をつけると、非常時に生活用水として利用することができます。



### 工具類

家屋が倒壊した場合などに備えて、救出活動に使えるスコップやバール、のこぎり、車のジャッキなども準備しておきましょう。



## 家庭状況によって必需品は変わる

非常持出品や備蓄品の備えを検討する場合、乳幼児がいる、寝たきりの高齢者などの要介護者がいるといった家族構成、ペットを飼っているといった暮らし方などによってそろえるべき物が違ってきます。それぞれの家庭の状況に応じた準備が求められます。

### 乳幼児がいる場合

粉ミルク、ほ乳瓶（消毒セット）、離乳食、紙おむつ、おしりふき、おもちゃ、母子手帳 など



### 妊婦がいる場合

生理用品、ガーゼ、さらし、新生児用品、母子手帳 など



### 要介護者がいる場合

介護用品、入れ歯、補聴器、大人用紙おむつ、補助具の予備、常備薬、障害者手帳 など



### ペットがいる場合

ペットフード、ペット用品（食器、トイレ、リード、ケージなど）、飼い主の連絡先 など



## 大量保存の悩みは「ローリングストック法」で解決

災害用の保存食だけを大量に用意することが備蓄ではありません。日常使っている飲食物を最初に多めに購入しておいて消費したらその分補充すれば、常に一定量の飲食物を自宅内に備蓄することができます。これが「ローリングストック（回転備蓄）法」です。災害用保存食ばかりでなく、缶詰やレトルト食品など消費期限が長い食品もローリングストックに適しています。

これを実践することで、保存食を日頃から食べ慣れることができたり、缶詰を使った料理のバリエーションが広がったりします。消費期限切れを防ぎ、いざというときに役立つ一石二鳥の方法です。

### 使いながら備蓄するローリングストック法のイメージ



① 最初に多めに購入する。  
消費期限内に使い切る量が目安。



② 定期的に消費する。  
消費期限の短いものから順番に使う。



③ 定期的に補充する。  
消費した分を補充し、いつも一定量に保つ。



②と③を繰り返す

## 非常持出品

避難するときに持ち出す最小限の必需品です。持出袋が重すぎると避難に支障が出るので必要最低限のものをまとめ、すぐ取り出せるところに保管しておきましょう。

### ヘルメット

落下物から頭を守るための必需品です。必ず家族の人数分用意してください。

### 懐中電灯

停電時や夜間の移動に欠かせません。人数を考えて用意しておくとう安心です。

### 携帯ラジオ

小型で軽く、FMとAMの両方を聴けるものを用意しましょう。

### 予備電池

意外と準備を忘れてしまいがちです。懐中電灯、携帯ラジオ用に少し多めに用意しておくとう安心です。

### 非常食

乾パンやアルファ化米など火を通さずに食べられるものを用意しましょう。

### 水

持ち運びに便利なペットボトル入りを用意してください。

### 救急医薬品、常備薬

キズ薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬、胃腸薬など。常備薬があれば忘れないように備えておきましょう。

### 貴重品

預貯金通帳、健康保険証、免許証など。現金は紙幣だけでなく、公衆電話用の10円玉も準備しておくとう便利です。

### 生活用品

衣類、軍手、ナイフ、ライター、缶切り、簡易トイレなどの準備も忘れずに。

## 災害時の「トイレ対策」

災害時の断水などで水洗トイレが使えないときのために、簡易トイレは多めに準備しておきましょう。たとえば、1日5回トイレに行き、4人家族で7日分と考えれば、

$$5 \text{ (回)} \times 4 \text{ (人)} \times 7 \text{ (日)} = 140$$

となり、140回分が必要となります。