

備蓄のポイント ～無駄なく、もれなく、有効備蓄～

首都直下地震では、物流の復旧などに時間がかかることが見込まれるため、1週間分程度の備蓄が推奨されています。

！非常食の備蓄



！水の備蓄



災害時のトイレ環境は非常に重要です。「トイレを我慢するために飲食を控える」ことなどが体調不良や病気の原因となりますので、携帯トイレ（災害用トイレ）を備蓄しましょう！

！携帯トイレ（災害用トイレ）の備蓄



災害備蓄品と非常持出袋

生活をする上で必要となる物は、人それぞれ違います。水、食料、トイレ等、絶対に必要な物の他にも、自分や家族にとって必要なものを考え、最低3日分できれば7日分を備えておきましょう。

備蓄品の例

- | | | | |
|-------|---|--------|--|
| 貴重品 | <input type="checkbox"/> 現金、印鑑
<input type="checkbox"/> 免許証、保険証、各種カード
<input type="checkbox"/> 預金通帳 | 高齢のかた | <input type="checkbox"/> 紙おむつ
<input type="checkbox"/> 高齢者用食品（おかゆ等やわらかい食品）
<input type="checkbox"/> 入歯、入歯洗浄剤
<input type="checkbox"/> 補聴器用電池
<input type="checkbox"/> お薬手帳
<input type="checkbox"/> 予備の眼鏡
<input type="checkbox"/> ※処方薬とお薬手帳 |
| 食料品 | <input type="checkbox"/> 非常食（加熱不要なものも用意）
<input type="checkbox"/> 飲料水（1人1日3リットル）
<input type="checkbox"/> 好きなお菓子（飴など） | トイレ用品 | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ（非常用トイレ）
<input type="checkbox"/> おむつ
<input type="checkbox"/> トイレットペーパー |
| 衣類等 | <input type="checkbox"/> 下着類、替えの衣類
<input type="checkbox"/> 洗面用具、タオル
<input type="checkbox"/> 運動靴、ヘルメット
<input type="checkbox"/> 手袋、防寒着、雨具（かっぽ） | 乳児・幼児 | <input type="checkbox"/> 粉ミルク、液体ミルク
<input type="checkbox"/> 哺乳瓶、乳児用スプーン
<input type="checkbox"/> 離乳食
<input type="checkbox"/> おしりふき
<input type="checkbox"/> おむつ
<input type="checkbox"/> 母乳/パッド
<input type="checkbox"/> お気に入りの絵本やおもちゃ |
| 小物道具 | <input type="checkbox"/> 缶切り、ナイフ、はさみ
<input type="checkbox"/> カセットコンロ
<input type="checkbox"/> ビニール袋、ごみ袋（大、小）
<input type="checkbox"/> キッチンラップ
<input type="checkbox"/> 紙皿
<input type="checkbox"/> 筆記用具
<input type="checkbox"/> LEDランタン（最低3個）
<input type="checkbox"/> ヘッドライト（家族の人数分）
<input type="checkbox"/> モバイルバッテリー、電池 | 妊娠中のかた | <input type="checkbox"/> 妊婦用生理用品
<input type="checkbox"/> 脱脂綿、ガーゼ、さらし、T字帯
<input type="checkbox"/> 新生児用品
<input type="checkbox"/> 母子健康手帳
<input type="checkbox"/> ※処方薬 |
| あると便利 | <input type="checkbox"/> ガーゼ、包帯、ばんそうこう
<input type="checkbox"/> 常備薬、※処方薬とお薬手帳
<input type="checkbox"/> 傷薬、消毒薬、目薬
<input type="checkbox"/> 風邪薬、胃腸薬、解熱剤
<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ（大、小）
<input type="checkbox"/> 口腔ケア用ウェットティッシュ
<input type="checkbox"/> 感染症対策品（マスク、手指消毒液）
<input type="checkbox"/> 生理用品 | ある害のかた | <input type="checkbox"/> 障害者手帳
<input type="checkbox"/> 補助具の予備
<input type="checkbox"/> ※処方薬とお薬手帳 |
| ペット用品 | <input type="checkbox"/> ペットフード、水
<input type="checkbox"/> トイレシート
<input type="checkbox"/> ケージ、キャリーケース | | |

※ 処方薬は「自分だけの薬」です。
切らさないように、1週間程度
のゆとりを持って定期的に受診
しておきましょう。

！非常持出袋

被災後の数日間を避難先で過ごすことを想定し、自分に必要と思われるものをまとめておきます。バッグの大きさや持ち歩く時の重さも考えて、中身を調整しましょう。両手が空くようなバッグが理想的ですが、体力や体格に合わせて、キャスター付きのケースなどを使うのもよいでしょう。

★非常持出袋は「一家に1つ」ではなく「1人に1つで家族分」用意しましょう。

