

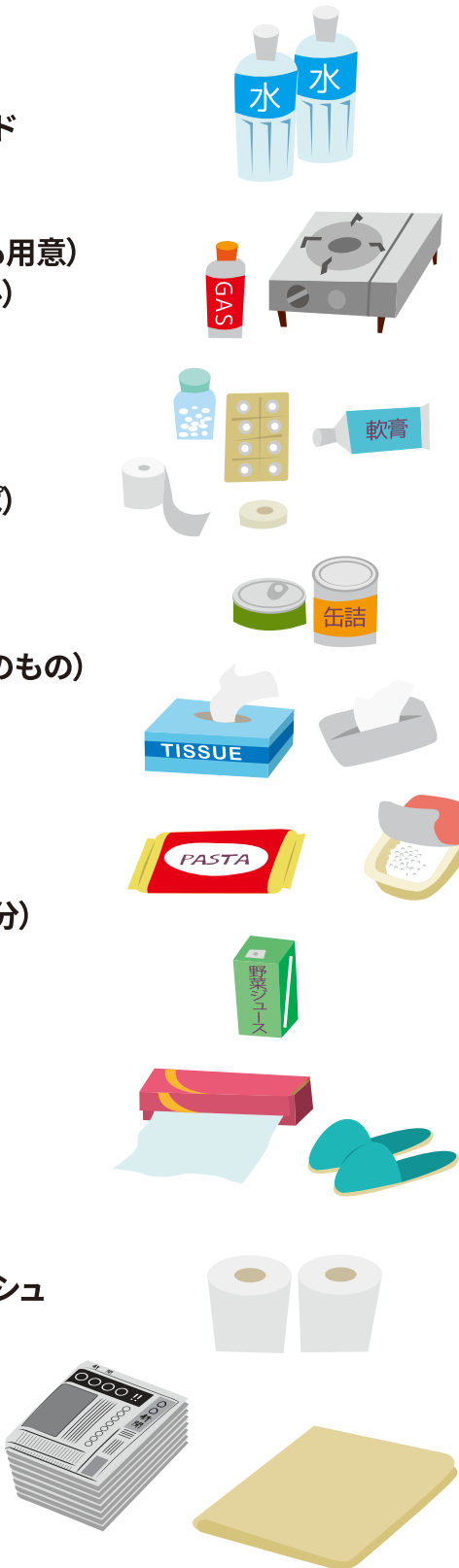
災害に備え備蓄をしましょう

いざという時の備えあればこそ

備蓄品は、最低3日分を目安に備え、賞味期限や消費期限を定期的に点検しましょう。

備蓄品の例

項目	品名
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
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)
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(かっぱ)
小物道具	<input type="checkbox"/> 缶切り・ナイフ <input type="checkbox"/> カセットコンロ <input type="checkbox"/> ビニール袋・ごみ袋(厚手のもの) <input type="checkbox"/> キッチンラップ <input type="checkbox"/> 紙皿 <input type="checkbox"/> 生理用品 <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 <input type="checkbox"/> 携帯トイレ
応急医療品	<input type="checkbox"/> ガーゼ・包帯・ばんそうこう <input type="checkbox"/> 常備薬(処方薬) <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 <input type="checkbox"/> 口腔ケア用ウェットティッシュ
その他あると便利なもの	<input type="checkbox"/> 簡易食器セット <input type="checkbox"/> スリッパ <input type="checkbox"/> 新聞紙 <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー <input type="checkbox"/> 毛布



家族のなかにお年寄りがいる場合



- 紙おむつ
- おかゆ等やわらかい食品・高齢者用食品
- 入歯洗浄剤
- 補聴器用電池
- お薬手帳
- 予備のメガネ
- 常備薬※

小さな子どもがいる場合



- 粉ミルク
- 哺乳瓶、乳児用スプーン
- 離乳食
- おしりふき
- おむつ
- 母乳パッド

妊娠中の方がいる場合



- 妊婦用生理用品
- 脱脂綿、ガーゼ、さらし、T字帯
- 新生児用品
- 母子健康手帳
- 常備薬※

障害のある方がいる場合

- 障害者手帳
- 補助具の予備
- 常備薬※

Point

※常備薬について
 いつ来るかわからない災害の備えとして、手持ちの処方薬を切らさないよう、注意をはらいましょう。
 家族の中に日常的に処方薬(注射薬等を含む。)を必要としている方がいる場合は、1週間程度のゆとりを持って定期的な受診を促すよう心がけましょう。

ローリングストックで在宅避難に備えましょう

ローリングストックとは、日常生活で使用する水や食料のうち、保存の利くものを、3日分備蓄しておき、古いものから普段の食卓で食べ、食べた分だけ後から買い足す方法です。これにより、備蓄品を無駄にせず、災害時も普段から食べなれた食品を非常食として食べることができます。

