

非常用持出品・備蓄品の準備&チェック

いざという時のために、非常用持出品や備蓄品を準備し、定期的に点検を行ってください。下図(例)を参考に、各ご家庭の備えについてチェック☑してみましょう。

	① 常時携行品	② 非常用持出品	③ 備蓄品
	外出先で被災した場合に役立つ防災グッズ ▶いつも持ち歩くバッグなどに入れて、常に携行する	避難の際に緊急的に自宅から持ち出す物 ▶リュックサックなどに入れ、玄関など持ち出しやすい場所に	少なくとも3日間(できれば一週間)は自力で生活できるように準備 ▶運びやすい収納ケースなどに入れてキッチンや押し入れに
貴重品	<input type="checkbox"/> 現金(小銭を含む)・携帯電話 <input type="checkbox"/> マイナ保険証or資格確認書 <input type="checkbox"/> 運転免許証 <input type="checkbox"/> マイナンバーカード	<input type="checkbox"/> 印鑑・預金通帳 <input type="checkbox"/> マイナ保険証or資格確認書(コピー) <input type="checkbox"/> 運転免許証(コピー) <input type="checkbox"/> マイナンバーカード(コピー)	<input type="checkbox"/> 予備の鍵(自宅・車)
飲料水	<input type="checkbox"/> ペットボトル500mlを1本 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ペットボトル500mlを3本 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ペットボトル(1人1日3ℓ) <input type="checkbox"/> 野菜ジュース
非常食品	<input type="checkbox"/> 携帯食料(飴など) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ドライフーズ <input type="checkbox"/> ビスケット、チョコレートなど <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 主食(レトルトごはん・麺・パン) <input type="checkbox"/> 主菜(缶詰・レトルト・冷凍食品) <input type="checkbox"/> カップ麺・インスタント味噌汁
救急医療品	<input type="checkbox"/> ばんそうこう <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 常備薬(風邪薬・胃腸薬・鎮痛剤) <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> おくすり手帳	<input type="checkbox"/> 傷薬・包帯
衛生品	<input type="checkbox"/> 携帯消毒液 <input type="checkbox"/> 歯ブラシセット <input type="checkbox"/> ティッシュ <input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> 液体歯磨き <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> 石鹸・洗面用具 <input type="checkbox"/> トイレトペーパー <input type="checkbox"/> ドライシャンプー
ライト	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> LEDランタン
ラジオ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/>
燃料等	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 電池(多めに) <input type="checkbox"/> 卓上コンロ・ガスボンベ・固形燃料 <input type="checkbox"/> ライター、マッチ
衣類	<input type="checkbox"/> ハンカチ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> ブランケット <input type="checkbox"/> 下着・靴下	<input type="checkbox"/> 毛布・寝袋 <input type="checkbox"/> 着替え
その他	<input type="checkbox"/> 連絡メモ・筆記用具 <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> ホイッスル <input type="checkbox"/> 折りたたみ傘 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> スリッパ <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> ビニールシート <input type="checkbox"/> 雨具(カッパ) <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ <input type="checkbox"/> 箸・スプーン <input type="checkbox"/> ラップフィルム <input type="checkbox"/> ゴミ袋・バケツ <input type="checkbox"/> 生活用水(風呂等に貯水)・ポリタンク <input type="checkbox"/> なべ・やかん

※外出前は携帯電話を充電しておきましょう ※帰宅困難対策として仕事先にも非常用持出品を置いておきましょう

家庭状況によって必要なものは変わる

非常用持出品や備蓄品を検討する場合、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や、ペットを飼っているといった暮らし方などの違いによって、揃えるべきものが異なります。各家庭の事情に応じた備えが必要です。

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

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

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)、飼い主の連絡先 など

ローリングストックとは

日常の食料を多めに購入し、消費期限前に消費して、その都度買い足すことにより食料などを保有する方法です。福岡県備蓄基本計画では、各家庭において避難生活に必要な物資を最低3日分備蓄することが目安とされています。

