物資の蓄え

避難する時に持ち出す「非常用持出品」と、支援が届くまでの間を生活するための「備蓄品」を用意しましょう。
また、ここに記載した物のほかに、個々で必要な物は、自分で準備しましょう。

備蓄品の備え　最低３日分、できれば１週間分の備蓄品を用意しましょう！

大規模災害時は、長期間の停電や断水の他、物流が途絶え、普段と同じ生活をおくることが困難になります。また、救援物資等が届くまで、時間がかかることがあります。その期間を暮らせるよう備蓄を進めましょう。備蓄品は1年に１回は点検をして、期限切れを防ぎましょう。

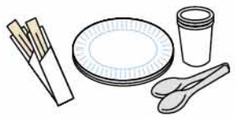
◆水（飲料水・生活用水）

- □ 飲料水
  （1日1人3リットル×人数分×7日分）
- □ 生活用水（飲料水とは別）
  水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておく、など。

◆食料　ローリングストック法（下記参照）で備蓄しましょう。

- □ 食料品
  【備蓄向けの食料品】
  - ●レトルト食品
    普段から食べているものがおすすめ。
    多くの食品は温めなくても食べられます。
  - ●乾麺（ラーメン、パスタ等）
    ゆで時間が短いものがおすすめ。
  - ●缶詰
    肉や魚のほかに、野菜や果物の缶詰で栄養補給を。
  - ●フリーズドライ食品（スープ等）
    少量のお湯で温かい食事。野菜も補給できます。
- □ 乾パン・ビスケット・チョコ（長期保存食品）
- □ 野菜ジュース（野菜不足解消）

◆食事に必要なもの



- □ 紙皿・紙コップ・割り箸
- □ 食品用ラップ
- □ 缶切り・万能ナイフ
- □ カセットコンロ・ボンベ
- □ クーラーボックス・保冷剤

被災後の食事

【被災後１日目～３日目】
- ●冷蔵庫・冷凍庫内の傷みやすいものから食べましょう。
- ●停電時はクーラーボックスに保冷剤と食べ物を入れて保存しましょう。

【被災後４日目～７日目】

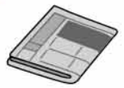
- ●缶詰、レトルト食品等、比較的保存が効くものを食べましょう。

◆医療・衛生用品

- □ 救急セット
- □ 常備薬
- □ トイレットペーパー・ティッシュペーパー
- □ 生理用品
- □ 使い捨てカイロ
- □ 歯ブラシ・口腔ケア用品
- □ ドライシャンプー
- □ 携帯トイレ
  （大規模災害時は、停電や断水、排水管等の損傷等でトイレの水を流せなくなる場合があります）

◆生活用品

- □ モバイルバッテリー
- □ ラジオ
- □ 懐中電灯
- □ 乾電池各種
- □ マッチ・ろうそく
- □ ガムテープ・養生テープ
- □ ポリタンク・バケツ
- □ 衣類（季節に応じたもの）
- □ 毛布
- □ タオル
- □ 新聞紙・ビニール袋（多目的に使えます）



◆その他　必要な物を書き出しましょう

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

帰宅困難に備えましょう <徒歩帰宅の心得7カ条>

首都圏で大きな地震が発生した場合、公共交通機関が運行を停止し、外出中の多くの人が帰宅できなくなる可能性があります。

「むやみに移動を開始しない」が原則ですが、事情により徒歩帰宅する方のために、右記の心得７カ条を覚えておきましょう。

また外出時のバッグの中に、飲料水やチョコレートなどの携帯食、公衆電話用の１０円硬貨など最低限の準備をしておきましょう。

- 留まる　**1** 連絡手段、事前に家族で話し合い
  2 携帯も、ラジオも必ず予備電池
- 知る　**3** 日頃から、帰宅経路をシミュレーション
  4 災害時の味方、帰宅支援ステーション
- 帰る　**5** 職場には、小さなリュックとスニーカー
  6 帰宅前には、状況確認
  7 助け合い、励まし合って徒歩帰宅

非常用持出品の準備

非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

また、町が備蓄している食料や毛布は、避難所に避難してすぐに配布されるとは限りません。避難する際には、各自で準備した非常用持出品を持参してください。

◆水・食料

- □ 飲料水（ペットボトル）
- □ 非常食
- □ 食料品
  （加熱やお湯が不要なもの）

◆貴重品

- □ 預金通帳
- □ 印鑑
- □ 現金
  （公衆電話用の10円硬貨も）
- □ 健康保険証
- □ 予備の鍵

◆感染症対策用品

- □ 体温計
- □ アルコール消毒液
- □ マスク

◆医療・衛生用品

- □ 救急セット
- □ 常備薬
- □ ウェットティッシュ
- □ トイレットペーパー
- □ 生理用品
- □ 歯ブラシ・口腔ケア用品
- □ 使い捨てカイロ
- □ 衣類・下着・防寒着
- □ 毛布
- □ スリッパ

◆情報収集

- □ 携帯電話
- □ 携帯ラジオ
- □ 予備電池
- □ モバイルバッテリー・手回し充電器
- □ 家族の写真（はぐれた時の確認用）
- □ 緊急時の家族・親戚・知人の連絡先
- □ 広域避難地図
- □ 筆記用具

◆生活用品

- □ ヘルメット・防災ずきん
- □ ホイッスル・ブザー
- □ 万能ナイフ
- □ 軍手
- □ 懐中電灯
- □ 携帯トイレ・簡易トイレ
- □ ビニール袋
- □ マッチ・ライター
- □ 給水袋
- □ 雨具
- □ レジャーシート
- □ タオル

◆小さなお子さんがいる方

- □ 粉ミルク・液体ミルク
- □ 哺乳瓶
- □ 離乳食
- □ おやつ
- □ 紙おむつ・おしりふき
- □ 母子手帳（コピー）
- □ 診察券
- □ おもちゃ
- □ 子ども用歯ブラシ

◆高齢や持病等のある方

- □ 常用薬
- □ お薬手帳・処方箋（コピー）
- □ 健康保険証・障害者手帳（コピー）
- □ 食べる事ができるもの（アレルギー対応食品や嚥下しやすい介護食など）
- □ 介護用品
- □ 大人用紙おむつ
- □ 補聴器
- □ 入れ歯
- □ 老眼鏡

◆ペットを飼っている方

- □ 5日分以上のフード、水
- □ 食器
- □ 療法食、薬
- □ 予備の首輪、リード（伸びないもの）
- □ 飼い主の連絡先やペットの情報を記録したもの
- □ ペットシーツ、トイレ用品
- □ 好きなおもちゃ、毛布
- □ ケージ、キャリーバッグ

◆その他

必要な物を書き出しましょう

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

ローリングストック法で日常的に備蓄しましょう

ローリングストック法は、日常の買い置き量を多めにして、古いものから消費し、なくなった分を買い足して補充していく備蓄方法です。

消費しながら備えるので消費期限の短いレトルト食品等や、意外と使用期限の短い乾電池やカセットコンロのボンベを、期限を切らさずに備蓄することができます。

また、ビニール袋やトイレットペーパーなど、よく使用する日常品も１セット程度余分にストックしておきましょう。

ローリングストック法や備蓄品の参考例などは下記のホームページでも紹介しています。

【防災首都圏ネット】
http://www.9tokenshi-bousai.jp/stock/rollingstock.html

ローリングストック法の一例

レトルトごはんの場合