

資料3 非常用品の用意

非常用品は、災害発生時にすぐに持ち出すもの（**非常持出品**）と、その後の救援物資が届くまでの数日間（最低でも3日間）自活するためのもの（**備蓄品**）に分けておきましょう。また、年齢や健康状態などによって必要なものが異なりますので、下記の例示以外にも、皆さんにとって本当に必要なものは何なのか、普段から家族などで話し合い、準備しておきましょう。（P4、5参照）

非常持出品の例（災害時すぐに持ち出すもの）

食料	（火を通さずに食べられるもの） クラッカー、ビスケット、乾パン、缶詰 など	
飲料水	ペットボトルのミネラルウォーター など	
衣類など	下着、タオル、雨具、軍手 など	
医薬品・衛生品	いつも服用している薬、救急セット、生理用品、マスク、 歯磨きセット、携帯トイレ など	
貴重品や重要な書類	多少の現金（10円硬貨含む）、預金通帳（番号の控え）、 印鑑、身分証明書（健康保険証や免許証のコピー）、お薬手帳 など	
その他	携帯電話の充電器や予備電源、懐中電灯、携帯ラジオ、 乾電池、ライター、ろうそく、ヘルメット、ビニール袋、 ティッシュ、筆記用具、メモ帳、笛、万能ナイフ類、安全ピン、 油性マジック、布ガムテープ（伝言を書くため） など	

ワンポイントアドバイス

- 非常持出品は、両手が自由に使えるようにリュックサックなどに入れて非常持出袋をつくっておきましょう。欲張って重くなりすぎないように注意しましょう。
- 家族全員分の非常持出品を1つの袋に入れると、とても重くなってしまいます。非常持出袋は1人1個用意し、家族みんなで置き場所を把握しておきましょう。持ち出しやすい場所（玄関や寝室等）に置き、予備を車のトランクや勤務先に置いておくと安心です。
- 高齢の方や慢性疾患等で常時薬を服用している方については、薬（3日分程度）と一緒に「おくすり手帳」など薬の名前を書いたメモを非常持出品の中に入れておきましょう。
- 災害時は公衆電話の方が比較的つながりやすくなりますので、10円硬貨を非常持出品の中に入れておきましょう。（停電時はテレホンカードは使えません）
- ヘルメットや防寒のための毛布は、かさばらない折りたたみ式のものもあります。食料、飲料水、医薬品は定期的に取り替え、懐中電灯、携帯ラジオなどは、使用できるか定期的に確認しましょう。

備蓄品の例（3日以上自活できるもの）

食料	米、アルファ化米、レトルト食品、菓子類、調味料 など
飲料水	ミネラルウォーター など（1人1日3リットル 3日分程度）
燃料	卓上コンロ、ガスボンベ、固形燃料 など
その他	寝袋、毛布、洗面用具、ポリタンク、バケツ、調理道具、 ラップフィルム、アルミホイル、紙皿、紙コップ、工具類 など

ワンポイントアドバイス

- 食糧や飲料水など、市町村で備蓄されており、避難所で提供されるものもあります。
- ラップフィルムは皿の上にかぶせることで、皿を洗う水を節約できます。
- 家屋の倒壊などで持ち出せなくなる危険を分散させるため、備蓄品はベランダ、倉庫、車庫などに分散して備蓄しておくといでしょう。

赤ちゃんのために

災害でライフラインが寸断されると、粉ミルク用のお湯を沸かすことができなくなる場合があります。

過去の災害を教訓に、粉ミルク、滅菌水、発熱装置がセットになった非常時にすぐに役立つ赤ちゃん用ミルクが販売されています。

「赤ちゃんのためにすぐに飲ませられるものを準備しておくといいですね」と乳児のいるご家庭の方にアドバイスしましょう。



携帯電話の充電器も忘れずに！

携帯電話は非常に大事な連絡手段です。

避難先ですぐに充電できるとは限りません。ソーラーや手巻き式を準備しておくとう便利です。



高齢の方や慢性疾患のある方に

いつも服用している薬や「おくすり手帳」を必ず持ち出すように声をかけましょう！



動物（ペット）を飼っているご家庭には

動物（ペット）を飼っているご家庭の方には、動物が普段いる場所の安全対策（室内であれば家具やゲージの固定、屋外であれば首輪や鎖が外れたりしないか）、迷子になった場合に身元がわかる工夫（迷子札やマイクロチップをつける）、避難時に他人に友好的に接するしつけ、動物のための備蓄品などについて、アドバイスしましょう。

