

参考資料

●非常持出品・非常備蓄品について

公的な支援物資は、発災からすぐに届かないかもしれません。コンビニなどのお店にも人が殺到し、すぐに商品が無くなるかもしれません。そのため、ご家庭で非常食などの防災グッズを備える事はとても重要です。

・非常持出品

避難の際に**すぐに持ち出すべき必要最小限**の備え。
最初の1～3日をしのぐための用品。
重くて持ち運べない場合は、**水や缶詰などを一部備蓄品**にまわす。

- 飲料水（500mlペットボトル数本）
- 非常食（乾パン、缶詰等）
- 懐中電灯
- 常備薬、持病薬
- 簡易トイレ
- 携帯ラジオ
- 毛布、衣類等
- 現金

必要最低限の備えを
リュックサックなどに入れておきましょう。



・非常備蓄品

避難後、余裕ができてから**避難所や自宅で避難生活をするために必要な備え**。
安全を確認のうえ、自宅から持ち出す。
3～7日分を用意。

- 飲料水、生活用水
- 非常用給水袋
- 非常食（アルファ米、レトルト食品等）
- 携帯コンロ、ガスボンベ
- ラップ、アルミホイル
- 衛生用品
- 雨具
- 使い捨てカイロ
- 予備電池



参考資料

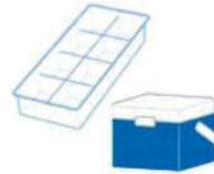
●備蓄品について（補足）

冷蔵庫・冷凍庫の食材を利用

1
2
目



食パンや野菜などは自然解凍により食べることも可能。



氷は溶かして飲用水として活用も可能。

冷蔵庫に食材を買い置きし、冷凍庫にもご飯やパン、野菜、冷凍食品などの備蓄を。

停電時、クーラーボックスや保冷剤などを活用して食材の保存を。

調理器具の備え

カセットボンベ1本で約60分使用可能。



1ヶ月で約15本必要（1日30分使用の場合）。

カセットコンロ・ボンベ

停電時など、冷蔵庫の食材や非常食を調理するために必須。

冷蔵庫・冷凍庫の食材を利用

3
7
目

ローリングストック法

定期的（1ヶ月に1、2度）に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品なども非常食として扱えます。



その他備蓄しておくの良いもの



缶づめ

野菜や果物の缶詰で栄養を。



乾麺

（ラーメン・パスタなど）ゆで時間の短いものを。



フリーズドライ食品

（スープなど）スープ類は食欲がない時でも摂取可能。



乾物

ミネラル・食物繊維の補給を。



漬物

伝統的な保存方法で。



家庭菜園

庭やベランダなども活用して菜園を。

※上記の日数・組み合わせは一例です。ローリングストック法などで1週間分の非常食を蓄えておくことにより安心です。
※1週間分の飲料水、または生活用水も備えましょう。飲料水は1人1日3リットル×家族分の準備を。