

# 非常持ち出し品・備蓄品



## 事前にチェック

## 避難の際に持って行くもの

避難所の備蓄品には限りがあり、高齢者や身体の不自由な方や乳幼児などへ優先的に配付されますので、自らが十分な準備をすると安心です。非常持ち出し袋には、両手の空くリュックサックが便利です。重すぎないかどうか、いちど背負ってみましょう。



- ①あまり重いと避難行動に支障があるので、重すぎる場合は減らしましょう。
- ②水を注ぐだけで簡単にできる、比較的軽い乾燥食品などを用意しましょう。
- ③各自に1つのリュックを用意し、それぞれ持ち出しやすい場所に分散して保管しましょう。

### ■ 非常持ち出し袋（リュックサックなど）に入れておくもの

- 非常食（クラッカーなど）・飲料水
  - 携帯ラジオ
  - 懐中電灯（予備の電池も）
  - ろうそく（太くて安定のよいもの）
  - 生活用品（ライター、ナイフ、ロープ、缶切り、ティッシュペーパー、ビニール袋、歯ブラシ、消毒用アルコール、マスク※など）
  - 衣類（下着、上着、手袋、靴下、ハンカチ、タオルなど）
  - 救急薬品（ばんそうこう、ガーゼ、包帯、三角巾、消毒薬、解熱剤、胃腸薬、かぜ薬、鎮痛剤、目薬、とげ抜き、体温計など）
- ※マスク、消毒用アルコールはウイルスなどの感染防止にも役立ちます

### ■ 家族構成によって必要なもの

- 粉ミルク
- 紙おむつ
- 生理用品
- 常備薬（持病のある方は忘れずに）
- 高齢者や障がい者のための準備品（介護用品など）

### ■ 避難時の必需品

- 雨具（カッパ）
- 手袋
- ヘルメット（防災ずきん）
- 安中市災害対応ガイドブック（この冊子）
- 貴重品（預金通帳、マイナンバーカード、健康保険証、免許証、住所録のコピーなど）
- 現金（紙幣だけでなく、公衆電話用の10円硬貨も）
- スマートフォン・携帯電話（充電器）

### ■ あると便利なもの

- 毛布・寝袋
- カセットコンロ（ガス）
- 使い捨てカイロ
- 割りばし
- 床に敷くシート
- 食品用ラップ

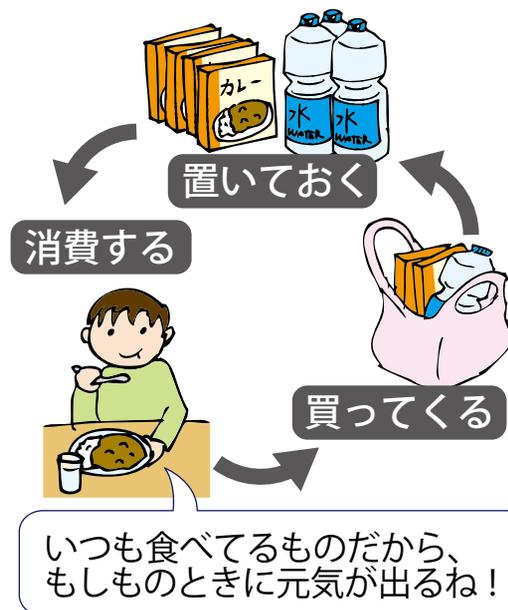
## 事前にチェック

## 自宅に備蓄しておくもの

ライフラインの停止は長期に及ぶ可能性もあります。ライフラインが復旧するまでの数日間のために、飲料水や食料などの備蓄があると安心です。

### ローリングストック方式

少し多めに食料を買っておき、使った分を補充する備蓄方法です。



- 日頃の買い置き ▶ 保存性のよい食料や水を買置きし、消費したら買い足す(ローリングストック方式)
- 食料及び飲料水 ▶ 水を加えて食べられる米(アルファ化米)、缶詰、乾パン、インスタント・レトルト食品、栄養補助食品、お菓子、調味料、スープなど  
1週間分を推奨  
 水(大人1人当たり1日3リットル)
- トイレ用品 ▶ 簡易トイレ、汚物保管用容器、トイレ袋、トイレトペーパー
- 燃料 ▶ カセットコンロ、ガスボンベ、固形燃料