

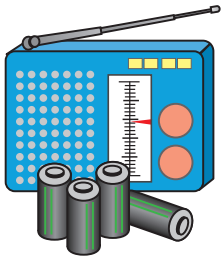
# 非常時持出品の準備&チェック

いざというときすぐに持ち出せるように、日ごろから準備・点検しておきましょう。

## 非常時持出品(例)

事前に準備出来ているか、チェック☑しましょう。

### 携帯ラジオ



- ラジオ
- 電池(多めに用意)

### 救急医療品



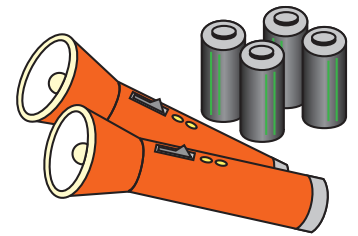
- 常備薬
- 絆創膏
- 傷薬
- 包帯
- 風邪薬
- 胃腸薬
- 消毒薬
- マスク・体温計

### 貴重品



- 現金
- 印鑑
- 健康保険証
- 預貯金通帳
- 運転免許証
- 権利証書

### 懐中電灯



- 懐中電灯(出来れば一人にひとつ)
- 電池(多めに用意)

### 非常食品等

- 非常用食品
- ミネラルウォーター
- 離乳食
- 粉ミルク
- 液体ミルク



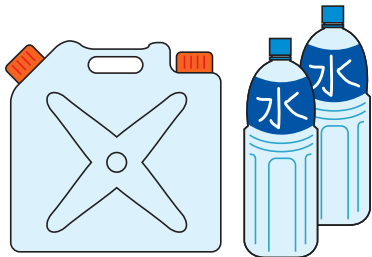
### その他

- 衣類(下着・上着など)
- 生理用品
- ポリ袋
- 紙皿・紙コップ
- 保温シート
- ウェットティッシュ
- ヘルメット・防災ずきん
- 防災マップ(本書)
- タオル
- 紙おむつ
- 万能ナイフ・ハサミ
- 軍手
- 雨具(レインコートなど)
- ライター・マッチ
- ラップフィルム・アルミホイル(止血や食品にかぶせて使う)

## 非常時用備蓄品(例)

災害復旧までの数日間(一週間)を生活できるようにチェック☑しましょう。

### 飲料水



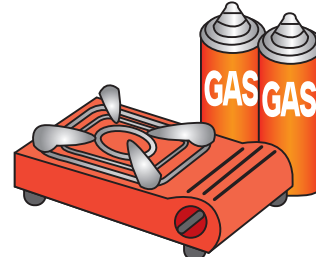
- 飲料水としてペットボトルや缶入りのミネラルウォーター(1人1日3リットルを目安に)又は貯水した防災タンクなど

### 非常食品



- お米(缶詰・レトルト・アルファ米も便利)
- 缶詰・レトルト食品
- 梅干し・調味料など
- ドライフーズ・チョコレート・アメ(菓子類など)

### 燃料



- 卓上コンロ
- ガスボンベ
- 固形燃料

### その他



- 生活用水(風呂・洗濯機などに貯水)
- 毛布・寝袋・洗面用具・ドライシャンプーなど
- 調理器具(なべ・やかんなど)
- バケツ・各種アウトドア用品など
- トイレトペーパー

## ローリングストック法とは

その名のとおり、食べながら(ローリング)、備蓄(ストック)する方法です。

・「備蓄食料」と聞くと、大部分の人が「賞味期限の長い食料を大量に買って置く」と思いがちですが、こんな失敗は？

- 賞味期限が気づかないうちに過ぎてしまった。
- 賞味期限が近いので、続けて備蓄品を食べた。

### [ローリングストックの例]

