

## ●家庭で準備しておく非常用品一覧表●

避難を急がなければならない事態に備えて、どんなものを用意しておけばよいか、下表のチェックリストを参考に調べておきましょう。

項目	品名	チェック (点検日)	項目	品名	チェック (点検日)
貴重品	現金(10円硬貨も)・印鑑		衣類等	下着類・替えの上着	
	権利証書・預金通帳			洗面用具・タオル	
	免許証・保険証・個人カード			手袋・雨具	
非常食品	飲料水			紙おむつ・乳幼児の衣類	
	非常食(乾パン・缶詰など)			運動靴・スリッパ	
	乳幼児の粉ミルク・離乳食			小物道具	懐中電灯(1人1個)
	子供のおやつ		携帯ラジオ・予備の電池		
応急医薬品	ガーゼ・包帯・ばんそうこう		簡易食器セット		
	きず薬・目薬・消毒薬		ティッシュペーパー・ロープ		
	風邪薬・胃腸薬・解熱薬		缶切り・ナイフ・栓抜き		
	その他の常備薬		シーツ・生理用品・簡易トイレ		
			筆記用具・古新聞		

## ●災害後の3日間は自力でしのぐ準備

大地震では、電気・ガス・水道などの供給が途絶することがあります。また、食料品等の入手が困難になる場合もあります。最低3日間はしのげる備えをしておきましょう。

### 水の備え

- 飲料水は1日3リットルを目安に用意する。
- 水の蓄えにはポリタンクが便利。時々水を取りかえる。

### 食料の備え

- 缶詰・レトルト・フリーズドライなど調理済みのものを用意する。
- 乳幼児の粉ミルクや離乳食、子どものおやつも用意する。

### 燃料の備え

- 卓上カセットコンロや固形燃料を備える。
- 予備のガスボンベも十分用意しておく。

### 停電に備える

- 懐中電灯を1人に1個備える。
- 携帯用ラジオを用意する。
- 予備の電池も十分に用意しておく。

### 準備にあたって

- ◆いつ準備するか？  
備蓄の準備をする日は、食品の入れ替えを思い出しやすい誕生日などにするとよい。
- ◆何を選ぶか？  
自分や家族の好みを優先に。飲料も忘れない。
- ◆どこに置くか？  
自分がかたもよく座っている場所に置く。取り出しにくい場所は避ける。
- ◆どのくらい用意する？  
3日分、9食
- ◆いつ中身を入れ替えるか？  
1年、半年、3か月などの備蓄サイクルを決める。同じ賞味期限のものを集めるようにすると便利。