

非常持出品や備蓄品を準備しよう

▶ 非常持出品と備蓄品の違いって？

非常持出品 避難する際に持ち出すもの

備蓄品 自宅に備えておくもの

▶ 準備の後に

非常持出品や備蓄品は、家族で話し合い、定期的に点検しましょう。また、水や食品はローリングストックなどにより消費期限を切らさないよう注意しましょう。

ローリングストックって？

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、消費期限を考えて食べ、食べた分を買い足すことで、常に一定量の備蓄を保つ方法です。



▶ 非常持出品について

▶ 基本的な非常持出品

- | | |
|---|---|
| ☐ 水(飲料用、その他) | ☐ 軍手 |
| ☐ 食品(アルファ米、乾パン、レトルト食品、ドライフルーツなど) | ☐ 洗面用具(歯ブラシ、歯磨き粉など) |
| ☐ サプリメント(ビタミン剤など) | ☐ タオル |
| ☐ ヘルメット(防災ずきん) | ☐ 筆記用具(ペン、ノート、メモ帳など) |
| ☐ 衣類、下着 | ☐ ティッシュペーパー |
| ☐ レインコート | ☐ 携帯トイレ |
| ☐ ズック靴(紐なし) | ☐ マスク |
| ☐ 懐中電灯 | ☐ 手指消毒アルコール、石けん、ハンドソープ |
| ☐ 携帯ラジオ | ☐ ウェットティッシュ |
| ☐ 電池、携帯電話充電器、モバイルバッテリー | ☐ 体温計 |
| ☐ マッチ、ろうそく、ライター | ☐ 防犯ブザー、ホイッスル |
| ☐ 救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など) | ☐ スリッパ(室内履き) |
| ☐ ゴミ袋 | ☐ 貴重品(通帳、印鑑、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど) |
| ☐ 使い捨てカイロ | |
| ☐ ブランケット | |



▶ 赤ちゃん、小さいお子さんがいる家庭では～プラスで用意～

- | | |
|---|--------------------------------------|
| ☐ 粉ミルク(キューブタイプの方が便利です)、液体ミルク | ☐ おしりふき |
| ☐ 使い捨て哺乳瓶 | ☐ 携帯用おしり洗浄機 |
| ☐ アレルギー対応食 | ☐ ネックライト |
| ☐ 離乳食 | ☐ おんぶひも、だっこひも |
| ☐ 携帯用食器、紙コップ | ☐ 子どもの靴 |
| ☐ 授乳ケープ | ☐ お気に入りのおもちゃ |
| ☐ 子ども用紙オムツ | ☐ 母子健康手帳 |

小さいお子さんがいる家庭では、普段から非常食の味に慣れておきましょう。

▶ 高齢者・要介護者がいる家庭では～プラスで用意～

- | | |
|---|---|
| ☐ 大人用紙パンツ、介護用オムツ | ☐ デリケートゾーンの洗浄剤 |
| ☐ 杖 | ☐ 持病の薬 |
| ☐ 補聴器 | ☐ お薬手帳のコピー |
| ☐ 老眼鏡 | ☐ ゼリー飲料など食べやすい食品、介護食 |
| ☐ 入れ歯・入れ歯洗浄剤 | ☐ その他介護用品 |
| ☐ 男性用吸水パッド | |



▶ ペットがいる家庭では～プラスで用意～

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ☐ ペットフード、水 | ☐ 予備のリード、首輪(伸びないもの) |
| ☐ ペット用食器 | ☐ 排泄物の処理用具、トイレ用品 |
| ☐ ケージ、キャリーバッグ | ☐ ペットシート |
| ☐ 必要な薬・療法食 | ☐ 尾張旭市ペット防災手帳 |



※尾張旭市ペット防災手帳は市危機管理課、環境課で配布しているほか、尾張旭市のホームページからもダウンロードすることができます。

▶ 職場に用意しておくもの

勤務先で被災する場合があります。普段革靴やパンプスで勤務する職場では、避難用に歩きやすい靴を用意しておきましょう。また、携帯電話やスマートフォンの充電器、モバイルバッテリーなども用意しておくくと便利です。



▶ 備蓄品について

備蓄品は3日分、できれば1週間分用意しておきましょう。

▶ 備蓄しておくべきもの、備蓄しておくといいもの

- | | |
|---|---|
| ☐ 水(飲料用1人1日3ℓ、その他) | ☐ レジャーシート |
| ☐ 食品(アルファ米、乾パン、レトルト食品、ドライフルーツなど) | ☐ 工具類(スコップ、バール、ジャッキなど) |
| ☐ カセットコンロ | ☐ 携帯トイレ |
| ☐ カセットボンベ | ☐ トイレ用ペーパー |
| ☐ 固形燃料 | ☐ 卓上ライト |
| ☐ 紙皿、紙コップ | ☐ 毛布 |
| ☐ ラップフィルム | ☐ マスク |
| ☐ アルミホイル | ☐ ポリタンク |
| ☐ 鍋、やかん | ☐ ゴミ袋 |
| | ☐ ガムテープ |



非常持出品、備蓄品ともに、必要なものは個人、家庭によって変わってきます。何が必要なのかをよく考えて、いざというとき慌てることがないように準備をしておくことが大切です。