

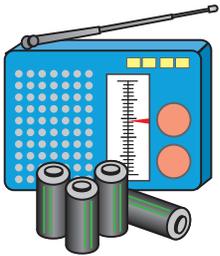
# 非常時持出品の準備&チェック

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



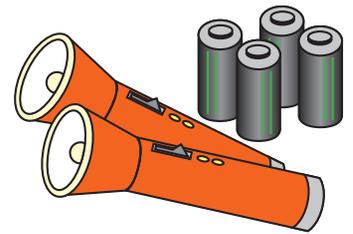
- 持病薬
- 絆創膏
- 傷薬
- 包帯
- 風邪薬
- 胃腸薬
- 鎮痛剤
- お薬手帳

### 貴重品



- 現金
- 預金通帳
- 印鑑
- 免許証
- 健康保険証
- 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)

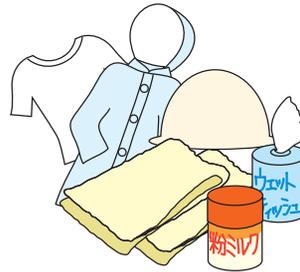
### 非常食品



火を通さなくて食べられるもの、食器など

- カンパン
- 非常用食品
- 缶切り
- 紙皿
- 水筒
- 缶詰
- ミネラルウォーター
- 栓抜き
- 紙コップ
- 割箸等

### その他



- 衣類(下着・上着など)
- 女性用品
- 離乳食
- ウェットティッシュ
- ヘルメット
- ラップフィルム
- 防寒具(時季による)
- タオル
- 粉ミルク
- 紙おむつ
- 雨具
- ライター
- 防災マップ(本書)
- 感染症用品一式

## 非常時用備蓄品(例)

災害復旧までの数日間(最低3日)を生活できるようにチェック✓しましょう。  
※最近では、7日間の非常食の備蓄を推奨しています。

### 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)
- 貯水したポリタンクなど

### 非常食品



- お米(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

## ローリングストック法とは

- ・「備蓄食料」と問われると、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。
- ・間違いではないが、こんな失敗は？
  - 賞味期限が知ら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。

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。

