

備蓄・非常持ち出し品

地震に備える



住民一人ひとりの行動指針

自助：自分の身は自分で守る

この「防災・減災マニュアル」ダイジェスト版は、住民一人ひとりが「備蓄・非常持ち出し品」について選ぶ時、参考にしていただくためにリストアップしたものです。

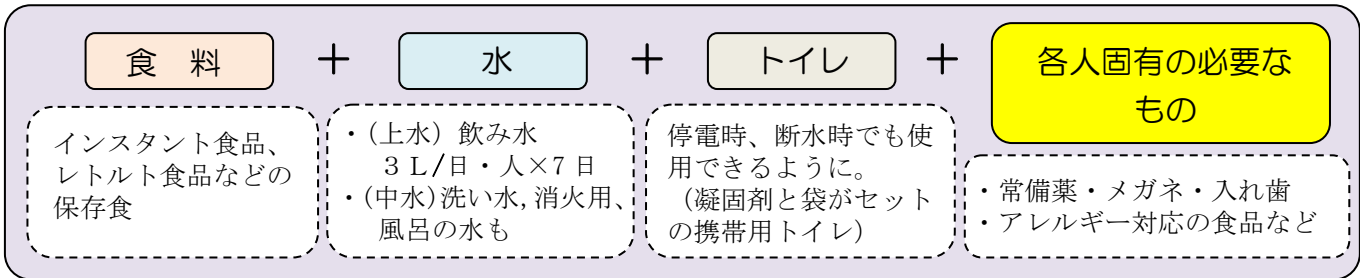
●地震だ！  
その時の状況  
地震災害発生後は、食料品や日用品の購入が困難になります

●その時のための事前の備え  
1、備蓄品を用意し、すぐに持ち出せるようにしておきましょう（非常持ち出し品とします）  
2、賞味、消費期限がありますので定期点検をしましょう



●非常持ち出し袋のポイント  
・体力に合った大きさ、重さのものを用意する  
・両手が使えるようリュックなど背負える物に入れる  
・すぐに持ち出せる場所におく  
・食品の賞味期限、電池の残量は定期的にチェックする  
(参考) 地震情報サイト JIS  
<http://j-jis.com/bousai/emergencykit.shtml>

備蓄の考え方 (参考:「減災行動のススメ」横浜市消防局)



(例) 非常持ち出し品と備蓄品

～全ては自分自身の考えで～

水	◎・水缶 ・ペットボトル	乳幼児用品	・粉ミルク ・離乳食 ・ほ乳びん ・紙おむつ ・おしりふき
	・水筒		
食料品	◎・簡易食料(ゼリー飲料)	医薬品等	◎・常備薬(おくすり手帳) ・ガーゼ ・包帯 ・ばんそうこう ・三角巾 ・傷薬 ・目薬 ・消毒薬 ・かぜ薬 ・胃薬
	・インスタント ・レトルト食品 ・缶詰 ・保存食品		
食料品	◎・皿・コップ(紙・プラスチック)	小物類	◎・携帯ラジオ ・懐中電灯 ・筆記用具 ・メモ帳 ・携帯電話 ・軍手 ・スーパーのビニ袋(予備電池も) ・使い捨てカイロ ・マッチ ・ライター ・ポリタンク ・スリッパ等 ・ロープ ・ガムテープ ・ビニールシート ・敷物 ・ゴミ用ビニ袋 ・アルミホイール ・ラップ ・予備メガネ ・ホイッスル
食事用具	・割りばし ・スプーン ・フォーク ・缶切り ・ナイフ ・鍋 ・カセットコンロ		
衣類品	◎・帽子 ・ヘルメット	貴重品	◎・現金(小銭も) ・預金通帳 ・有価証券類 ・印鑑 ・健康保険証の写し
	・上着・下着類・毛布・雨具・傘		
清潔維持用品	◎・トイレパック(携帯トイレ) ・洗面用具 ・タオル ・ティッシュ ・ウェットティッシュ ・マスク	その他	◎・各家庭、各人で必要な物 (例) ・入れ歯 ・乳幼児のおもちゃ
	・トイレトペーパー ・シャンプー ・石鹸 ・除菌スプレー ・生理用品		