非常用持ち出し品と備蓄品

ライフラインが止まっても3日間程度（推奨7日間）は自力で生活できるよう備えておきましょう。

■ 非常用持ち出し品

- 非常用持ち出し品は、リュックサックなど両手が空く袋にまとめます。
- 災害発生直後、すぐに取り出せる場所に保管します。
- 非常用持ち出し品には、家族構成にあわせて必要なもの（個別に必要なもの）を加えます。

貴重品

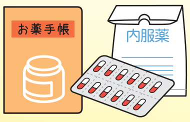
- ☐ 現金（硬貨含む）

- ☐ 貴重品（通帳、印鑑、マイナンバーカード、免許証など）

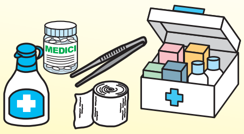
- ☐ 連絡先メモ

衛生用品

- ☐ 処方薬 お薬手帳

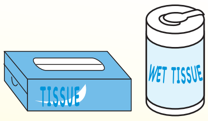


- ☐ 救急セット（ばんそうこう、風邪薬、とげぬきなど）



- ☐ 感染症対策用品（マスク、消毒液、体温計、除菌ティッシュなど）

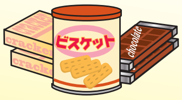
- ☐ ティッシュペーパー ウェットティッシュ



飲料水・食料品

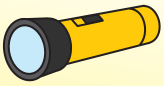
- ☐ 飲料水

- ☐ 携帯食（ビスケット、チョコなど）

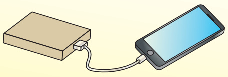


その他

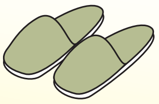
- ☐ 懐中電灯



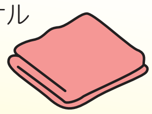
- ☐ スマートフォン 携帯電話 予備バッテリー



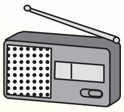
- ☐ スリッパ



- ☐ 大判ハンカチ 手ぬぐい タオル



- ☐ 携帯ラジオ

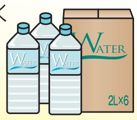


■ 備蓄品

- 備蓄品には非常用持ち出し品のアイテムも含まれます。
- 備蓄品の食料品には、普段から食べ慣れているものを用意しましょう（食欲低下やストレスの防止）。
- 備蓄品は定期的に保存状態や消費期限を確認し、必要に応じて新しいものと入れ替えます。

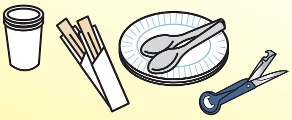
飲料水・生活用水

- ☐ 飲料水



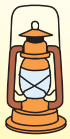
食料品等

- ☐ 非常食（レトルト食品、インスタント食品、缶詰、乾物、調味料など）
- ☐ 簡易食器（皿、コップ、缶切りなど）
- ☐ ラップ



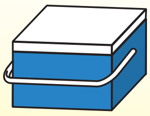
停電への備え

- ☐ ランタン

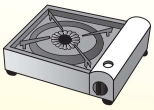


- ☐ 点火棒・ライター

- ☐ クーラーボックス



- ☐ カセットコンロ 予備ボンベ



- ☐ 予備電池

携帯トイレ

- ☐ 携帯トイレ

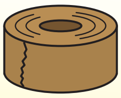
その他

- ☐ ビニール袋

- ☐ 筆記用具

- ☐ 使い捨てカイロ

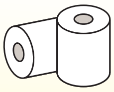
- ☐ 布ガムテープ



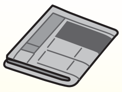
- ☐ 軍手

- ☐ 歯磨き用具・口腔ケア用品

- ☐ トイレットペーパー

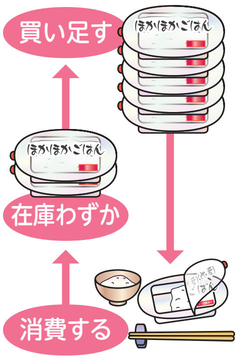


- ☐ 新聞紙



ローリングストック

ローリングストックは、飲料水やレトルト食品・缶詰など日持ちする食料品やトイレットペーパーなどの日用品を少し多めに買い置きし、日常の中で消費したら補充していく循環備蓄法です。



個別に用意するもの

乳幼児	ミルク（粉・液体）、離乳食、おむつ・おしりふきなど
女性・妊婦	生理用品、基礎化粧品、母子手帳、ガーゼなど
高齢者	治療食・高齢者用食品、介護用品（吸水パンツ）など
持病のある方	アレルギー対応食品など
ペット	ペット用品（ケージ、フード、トイレ用品）など

埼玉県ホームページ「イツモ防災」の防災マニュアルブックに備蓄方法や必要量などが紹介されてますので参考にしてください。
▶https://www.pref.saitama.lg.jp/a0401/itsumobo-sai.html