

避難の準備

両手があくようにリュックに入れておく

非常持出品

※背負って走れる程度の重さに
(重量10kg以下が目安)

- | | |
|--|-----------------------------------|
| ☐ 非常食 | ☐ 携帯電話・充電器 |
| ☐ 飲料水 | ☐ ラジオ |
| ☐ 常備薬・お薬手帳 | ☐ 懐中電灯・乾電池 |
| ☐ 洗面道具 | ☐ 軍手 |
| ☐ 貴重品
(通帳・保険証・印鑑等) | ☐ 衣類 |
| ☐ 現金 | ☐ 寝具 |
| ☐ 家・車のカギ | |
| ☐ はさみ・缶切り | |
| ☐ 筆記用具 | |



自宅や避難所で過ごすための物

備蓄品

※食品類の賞味期限や用品の
点検を定期的にしましょう!

最低でも3日分(できれば7日分)を備蓄

- | | |
|---|------------------------------------|
| ☐ 飲料水(1日2ℓ×家族の人数×3日分) | |
| ☐ 食料(インスタント・レトルト・缶詰など) | |
| ※大規模災害時には、ライフラインや物流の復旧に時間を要することが考えられるため、調理に手間のかからないものを各自で十分に用意しておく。 | |
| ☐ カセットコンロ・カセットボンベ | ☐ トイレットペーパー |
| ☐ ポリタンク | ☐ 携帯トイレ |
| ☐ 紙皿・紙コップ・割り箸 | ☐ 洗面・風呂セット |
| ☐ ラップ・ポリ袋 | ☐ ガムテープ |

家族構成に合わせた準備を

乳幼児のいる場合

- ☐ ミルク(粉・液体)・哺乳瓶
- ☐ 離乳食
- ☐ 紙おむつ・おしり拭き
- ☐ 母子健康手帳 など

何かと役立つアイテム

- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ ビニールシート
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ アイマスク など

その他必要な物

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |
| ☐ | ☐ |

「ローリングストック法」で
常時保存

使いながら備蓄する

普段から食べている食品を少し多めに買っておき、賞味期限が切れる前に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法(飲料水、レトルト食品、缶詰など)



災害に備えるうえで、必要な三要素「自助」「共助」「公助」

災害による被害を最小限に抑えるためには、自助・共助・公助の連携が不可欠です。特に、「自助(自分の命は自分で守る)」、「共助(自分たちの地域は自分たちで守る)」の考え方が重要になります。

