

ひじょうも だ ぶくろ じゅんび びちく 非常持ち出し袋の準備と備蓄をしよう

さいがいじ でんき がす すいどう と か もの こんなん ばあい
災害時には、電気やガス、水道などが止まり、スーパーやコンビニでも買い物が困難になる場合があります。

け が びょうき など からだ ふあん かた じゅうぶん て あ う かのうせい
また、怪我や病気、アレルギー等、体に不安がある方が十分な手当を受けられない可能性があります。

つき いちらん さんこう ひじょうも だ ぶくろ びちくひん じゅんび ふだんた もの せいかつ つか もの
次の一覧を参考に、非常持ち出し袋と備蓄品を準備しましょう。普段食べている物や生活に使っている物、

ひつよう くすり かくかてい ちが かぞく ひつよう はな あ じゅんび
必要な薬などは各家庭で違います。あなたやあなたの家族が必要なものを話し合って準備しましょう。

ひじょうも だ ひん れい も だ 非常持ち出し品の例（すぐに持ち出しできるもの）

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 携帯トイレ(ひとり1日平均5回) | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー |
| <input type="checkbox"/> 飲料水(ひとり1日2リットル) ※ | <input type="checkbox"/> 洗面用具(はみがき など) |
| <input type="checkbox"/> 食料(3日分程度) | <input type="checkbox"/> スポーツタオル |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 筆記用具 |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 貴重品 |
| <input type="checkbox"/> 電池、モバイルバッテリー | <input type="checkbox"/> 健康保険証、運転免許証、預金通帳、
現金(小銭を多めに)、印鑑 など |
| <input type="checkbox"/> 救急医薬品、常備薬 | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| <input type="checkbox"/> ろうそく | <input type="checkbox"/> ヘルメット(防災ずきん) |
| <input type="checkbox"/> ライター | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> 手指消毒用スプレー、ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> カップ | <input type="checkbox"/> スリッパ、上履き |
| <input type="checkbox"/> ポリ袋(ビニール袋) | <input type="checkbox"/> ブランケット |



※ 飲料水はひとり1日2L(生活用水は3L)の備えが必要とされていますが、持ち運び時の重さも考えて準備しましょう。上に書いている物以外に、自分が避難生活を送るのに必要なものを準備しましょう。

女性なら…

生理用品、化粧品、

防犯グッズ、ブラシ

など



高齢者なら…

おむつ、着替え、

持病薬、予備眼鏡

など



赤ちゃんなら…

粉ミルク(液体ミルク)、

哺乳瓶、離乳食、スプーン、

紙おむつ、おしりふき

おもちゃ など



ペットを飼っているなら…

写真(行方不明時などに活用)

エサ、水、リード、

キャリーケース、

食器、トイレ用具

など



ひじょうも だ ぶくろ びちくひん じゅんび
非常持ち出し袋といっしょに、備蓄品も準備しましょう。

ひじょうも だ ぶくろ ひなん さい すばや も だ ひなんじよなど もの
非常持ち出し袋は、避難の際に素早く持ち出し避難所等へもっていく物です。

びちくひん さいがいじ ひなん あと おつ あんぜん かくにん じたく と もど しょう
備蓄品は、災害時に避難した後で落ち着いたたら、安全を確認し自宅へ取りに戻り使用

じゅんび ぶつし しゅうかんていどぶん
できるように準備しておく物資(1週間程度分)です。

びちくひん れい めやす しゅうかんぶん ようい 備蓄品の例 (目安...1週間分を用意)



- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 飲料水(+生活用水)
ひとり にち (1人1日3リットルを目安に) | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ(携帯トイレ) |
| <input type="checkbox"/> 毛布または寝袋 | <input type="checkbox"/> なべ |
| <input type="checkbox"/> ブルーシート(敷物、雨よけ用) | <input type="checkbox"/> カセットコンロ(予備のガスボンベ) |
| <input type="checkbox"/> 食料
アルファ米、チョコレート、ビスケット、
缶切り不要の缶詰 など | <input type="checkbox"/> 新聞紙 |
| <input type="checkbox"/> 菓子類 | <input type="checkbox"/> ゴミ袋 |
| <input type="checkbox"/> 割りばし、紙コップ、紙皿 | <input type="checkbox"/> 布製ガムテープ |
| <input type="checkbox"/> 衣類(下着、セーターなど) | <input type="checkbox"/> キッチン用ラップ |
| | <input type="checkbox"/> マスク |
| | <input type="checkbox"/> 手指消毒用スプレー、ウェットティッシュ |
| | <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー |

その他 ... 赤ちゃん用の紙おむつ、粉ミルク(液体ミルク)、おしりふき、生理用品、
大人用おむつ、ペット用エサ、水、トイレ用品 など

びちくひん かぞくぶんじゅんび 備蓄品を家族分準備すると...

れい にんかぞく ばあい
(例)4人家族の場合

●備蓄食料 ... ひとり にち しょくた
1人1日3食食べる

3食 × 1週間 × 4人 = 84食分

●水 ... ひとり にち いんりょうすい せいかつようすい ひつよう
1人1日3リットル(飲料水+生活用水)必要

3リットル × 1週間 × 4人 = 84リットル

●トイレ ... ひとり にちへいきん かい しょう
1人1日平均で5回トイレを使用する

5回 × 1週間 × 4人 = 140回分



さんこう ひつよう じゅんび
チェックしたことを参考にして、必要なものを準備しましょう