

大きな地震が起こると、電気や水道、ガスなどのライフラインがストップし、スーパーや商店なども営業できなくなります。そのために普段から家族で話し合い、水や食糧、燃料などを最低でも3日分は用意しておきましょう。家庭によっては、赤ちゃんやお年寄り、病人のために必要なものをそろえておきましょう。

■日頃から準備してほしい備蓄品・非常持ち出し品

(以下のリストは参考であり、各家庭の実情に合わせて備えてください)

備蓄品 ご家庭で備えておくもの	非常持ち出し品 避難時に最低限持ち出すもの	冬は寒さへの備えが必要!
<input type="checkbox"/> ランタン (LED 等) ※ <input type="checkbox"/> 乾電池・携帯電話の小型バッテリー※ <input type="checkbox"/> カセットコンロ <input type="checkbox"/> 携帯トイレ <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー等 <input type="checkbox"/> 給水ポリタンク等 <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> 食品用ラップ <input type="checkbox"/> キッチンペーパー <input type="checkbox"/> ろうそく <input type="checkbox"/> 救援時用フエ <input type="checkbox"/> 保険証のコピー <input type="checkbox"/> 携帯用浄水器 <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災頭巾 <input type="checkbox"/> 工具・ロープ ※については停電時等にも活用できます	<input type="checkbox"/> 食糧品・飲料水 食糧品 (最低 1 人 3 日分) 飲料水 (1 人 1 日 3ℓ) <input type="checkbox"/> 持病のある方等の薬 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ※ (電池式・充電式・手回し式) <input type="checkbox"/> 厚手の手袋 <input type="checkbox"/> 懐中電灯など <input type="checkbox"/> 常備薬・救急医薬品 <input type="checkbox"/> 現金・貴重品 <input type="checkbox"/> お薬手帳 <input type="checkbox"/> マッチ・ライター <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> はさみ <input type="checkbox"/> 歯ブラシ等口腔ケア用品 <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"> <input type="checkbox"/> 【赤ちゃん用】 <input type="checkbox"/> 液体ミルク・粉ミルク <input type="checkbox"/> 紙おむつなど </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"> <input type="checkbox"/> 【感染症対策】 <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> ハンドソープ <input type="checkbox"/> S 字フック <input type="checkbox"/> 洗濯ばさみ <input type="checkbox"/> 使い捨てのビニール手袋 <input type="checkbox"/> 使い捨てのビニール帽子 またはごみ袋 <input type="checkbox"/> アルコール消毒液 <input type="checkbox"/> 上履き </div>	<input type="checkbox"/> カセットボンベや灯油式のポータブルストーブ <small>一酸化炭素中毒の恐れがあるため換気の悪い所では絶対に使用しない</small> <input type="checkbox"/> 敷いたり、体に巻いたりすると暖かい段ボール・防寒シート・新聞紙等 <input type="checkbox"/> 防寒着・衣類・長靴 <input type="checkbox"/> 寝袋・毛布 <input type="checkbox"/> 使い切りカイロ

■ローリングストック法

被災直後の生活のために、水 (1 人当たり 1 日 3 リットルが目安) や食糧品を最低でも 3 日分準備しておきましょう。また、赤ちゃん、お年寄り、病人がいるご家庭は、必要な物をそろえておきましょう。

※大規模災害発生時には 1 週間分の備蓄が望ましいとされています。

