

わが家の防災メモ

記入日

わが家の避難所

月

家族の集合場所

日

災害時の緊急連絡先

家族の名前	生年月日	血液型	既往症	会社・学校の電話番号

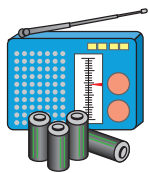
非常時持出品の準備&チェック

災害が発生し、避難する場合はもちろん、避難の必要がない場合でも、電気や水道、ガスなどが使用できない場合もあります。万が一の場合に備えて、家族で話し合い、災害時の非常時持出品や備蓄品を準備しておきましょう。

非常時持出品(例)

準備ができているか、チェック☑しましょう。

携帯ラジオ



- ラジオ
- 電池(多めに用意)

救急医薬品



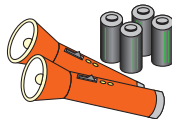
- 常備薬
- 絆創膏
- 傷薬
- 包帯
- 普段服用している薬
- 胃腸薬
- 消毒薬

貴重品



- 現金
- 預金通帳
- 印鑑
- 免許証
- 健康保険証
- 権利証書
- 懐中電灯
- (出来れば一人にひとつ)
- 電池(多めに用意)

懐中電灯



非常食品

火を通さなくて食べられるもの、食器など



- カンパン
- 缶詰・レトルト食品
- ミネラルウォーター
- 粉ミルク・離乳食
- 缶切り・栓抜き
- 紙皿・紙コップ
- 水筒
- 箸・スプーン等

その他



- 携帯電話充電器
- ヘルメット・軍手
- 布テープ
- ビニール袋
- ラップフィルム
- 防寒具(時季による)
- タオル
- 紙おむつ
- 雨具
- ライター
- ハザードマップ(本書)
- 敷物
- 衣類(下着・上着など)
- 生理用品
- ウェットティッシュ
- マスク・体温計

非常時用備蓄品(例)

災害復旧までの数日間(最低3日)生活できる準備ができているか、チェック☑しましょう。

飲料水



- 飲料水としてペットボトルや缶入りのミネラルウォーター(1人1日3リットルを目安に)
- 貯水したポリタンクなど

非常食品



- お米(アルファ米も便利)
- 缶詰・レトルト食品
- 梅干し・調味料など
- ドライフーズ・チョコレート・アメ(菓子類など)

燃料



- 卓上コンロ
- ガスボンベ
- 固形燃料

その他



- 生活用水(風呂・洗濯機などに貯水)
- 毛布・寝袋・洗面用具・ドライシャンプーなど
- 調理器具(なべ・やかんなど)
- バケツ・各種アウトドア用品など

ローリングストック法とは

- ・「備蓄食料」と問われると、大部分の人が「賞味期限の長い食料を大量に買って置く」と思いがち。
- ・間違いではないが、こんな失敗は？
 - 賞味期限が知らないうちに過ぎてしまった。
 - 賞味期限が近いので、続けて備蓄品を食べた。

その名のとおり、食べながら(ローリング)、備蓄(ストック)する方法。

1 備える

ベースとなる3日分の非常食を用意する。さらにもう2食分を非常用ケースに。

2 食べる

1ヶ月に1回程度、日を決めて非常食1食分を食べる

3 買い足す

食べたら、1食分を買い足して補充する。

4 食べなれたものを常備!

最初に用意した非常食は全て消費し、買い足した非常食とそっくり入れ替わる。