

非常持ち出し品・備蓄品



「非常持ち出し品」と「備蓄品」を区別して準備しよう!

チェックしてみよう。

東日本大震災では、2週間経っても救援物資が足りない状況でした。この教訓から、長期保存できる食料品の買い置きを増やし、使った分は補充するなどの日常的な取り組みが大切になります。

非常持ち出し品

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> ラジオ |
| <input type="checkbox"/> ティッシュ | <input type="checkbox"/> 食品 |
| <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> ヘルメット |
| <input type="checkbox"/> 除菌シート | <input type="checkbox"/> 電池 |
| <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> 保険証のコピー |
| <input type="checkbox"/> 充電器 | <input type="checkbox"/> メガネ |
| <input type="checkbox"/> 現金 | <input type="checkbox"/> コンタクト |
| <input type="checkbox"/> 止血するもの | <input type="checkbox"/> 生理用品 |
| <input type="checkbox"/> ライター | <input type="checkbox"/> カイロ |
| <input type="checkbox"/> ナイフ | <input type="checkbox"/> 薬 |
| <input type="checkbox"/> 下着 | <input type="checkbox"/> アルミシート |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | |

乳幼児

- 離乳食
- 粉ミルク
- 加熱調理器具
- 消毒用品
- 紙おむつ
- ウェットティッシュ

高齢者

- 主治医連絡先
- 持病メモ
- 持病薬

ペット

- リード
- ケージ
- 排泄用品
- ペット用食品

疾患のある方

- 主治医連絡先
- 持病メモ
- 持病薬

備蓄品

- | | |
|---|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水 (1人一日3ℓ) | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ |
| <input type="checkbox"/> カセットコンロ | <input type="checkbox"/> 歯磨きシート |
| <input type="checkbox"/> カセットガス | <input type="checkbox"/> ウェットタオル |
| <input type="checkbox"/> 缶切り | <input type="checkbox"/> 抗菌・消臭剤 |
| <input type="checkbox"/> 毛布 | <input type="checkbox"/> 救急セット |
| <input type="checkbox"/> ろうそく | <input type="checkbox"/> 掃除用具 |
| <input type="checkbox"/> 食料 (缶詰・レトルト食品・お菓子) | |

7日分は準備
しましょう!

非常持ち出し品の重さの目安

男性: 15 kg 女性: 10 kg



参考文献: 『防災・減災備L(そなえる)ガイド~家庭編~』 平成25年1月発行 愛知県、名古屋大学

問3

正解は × でした!

「非常持ち出し品」と「備蓄品」を区別して準備しましょう!避難する時に持ち出す必要最小限の「非常持ち出し品」と、自宅で生活するための「備蓄品」を分けて備えることで、実際に地震が発生した際に慌てることなくスムーズに避難できます。

