

# 非常時持ち出し品および備蓄品

災害が発生したときは、電気・ガス・水道などの供給が止まるほか、食料品や生活必需品の入手が困難になる場合もあります。**最低3日分、できれば1週間分**の備蓄品を用意しましょう。

なお、北杜市で備蓄している食料等は、自宅が倒壊・焼失してしまうなどで、自宅で生活ができなくなってしまった方の分です。災害に備えて各自で必ず備蓄を行っておきましょう。

## ①非常用持ち出し品

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 食料(最低3日分)     | <input type="checkbox"/> 軍手                         |
| <input type="checkbox"/> 飲料水(1人3ℓ)     | <input type="checkbox"/> 洗面用具                       |
| <input type="checkbox"/> 防災ヘルメット・防災ずきん | <input type="checkbox"/> タオル                        |
| <input type="checkbox"/> レインウェア        | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉                  |
| <input type="checkbox"/> 紐なしのズック靴      | <input type="checkbox"/> ペン・ノート                     |
| <input type="checkbox"/> 衣類・下着         |   |
| <input type="checkbox"/> スマホ・携帯電話・充電   | <b>感染症対策にも有効です!</b>                                 |
| <input type="checkbox"/> 予備電池          | <input type="checkbox"/> マスク                        |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯          | <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール                 |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ         | <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ                 |
| <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく      | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ                  |
| <input type="checkbox"/> ポリ袋           | <input type="checkbox"/> 体温計                        |
| <input type="checkbox"/> 簡易トイレ・凝固剤     |   |
| <input type="checkbox"/> 常備薬           | <b>一緒に持ち出そう!</b>                                    |
| <input type="checkbox"/> 毛布・ブランケット     | <input type="checkbox"/> 貴重品(通帳、現金、免許証、マイナンバーカードなど) |
| <input type="checkbox"/> 救急用品          |   |

## ②子どもがいる家庭の備え

- |                                  |                                   |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ミルク     | <input type="checkbox"/> 携帯用お尻洗浄機 |
| <input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶 | <input type="checkbox"/> 子供の靴     |
| <input type="checkbox"/> 離乳食     | <input type="checkbox"/> 抱っこひも    |
| <input type="checkbox"/> 子供用紙おむつ | <input type="checkbox"/> ネックライト   |
| <input type="checkbox"/> お尻ふき    |                                   |

## ③女性の備え

- 生理用品
- 防犯ブザー
- おりものシート
- ホイッスル
- サニタリーショーツ
- 中身の見えないゴミ袋

## ④高齢者がいる家庭の備え

- 杖
- 補聴器
- 大人用紙パンツ
- 男性用吸水パッド
- 持病の薬
- デリケートゾーン洗浄剤
- 入れ歯
- お薬手帳のコピー
- 入れ歯用洗浄剤

※避難に備え、上記備蓄品とは別に、貴重品や衣料品などの生活必需品を非常持ち出し品として用意しましょう。

事前にリュックにまとめ、玄関の近くや寝室、車のトランクに入れるなど、すぐ持ち出せるようにしましょう。

## ローリングストック法 備蓄の新しい方法

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストック法と言います。

ローリングストック法のポイントは、日常生活で消費しながら備蓄することです。また、ローリングストック法は、食料だけでなく、日常使いできている生活用品(ウェットタオル、カセットボンベ、乾電池、使い捨てカイロなど)にも応用することができます。

ローリングストック法で備蓄する食料と合わせて備えたいカセットコンロとガスボンベも、日常で使いながら、常にガスボンベは一定量を確保しておきましょう。

### 冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用

食パンや野菜等は自然解凍により食べる事も可能。



氷は溶かして飲料水として活用も可能。



冷蔵庫に食材を買い置きし、冷凍庫にもご飯や食パン、野菜、冷凍食品等の備蓄を。

停電時、クーラーボックスや保冷剤等を活用して食材の保存を。

### 調理器具の備え

カセットボンベ1本で約60分使用可能。

1ヶ月で約15本必要(1日30分使用の場合)。



#### カセットコンロ・ボンベ

停電時等、冷蔵庫の食材や非常食を調理するために必須。

### ローリングストック法で備蓄した非常食を活用

#### ローリングストック法

定期的(1ヶ月に1、2度)に食べて、食べた分を買い足し備蓄していく方法。食べながら備えるため、消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱えます。



#### その他備蓄しておくとも良いもの

**乾麺(ラーメン・パスタ等)**  
ゆで時間の短いものを。

**缶づめ**  
野菜や果物の缶詰で栄養を。

#### フリーズドライ食品(スープ等)

スープ類は食欲が無い時でも摂取可能。

### その他のアイデア

**乾物**  
ミネラル・食物繊維の補給を。

**漬物**  
伝統的な保存方法で。

**家庭菜園**  
庭やベランダ等も活用して菜園を。



※上記の日数・組み合わせは一例です。ローリングストック法等で1週間分の非常食を蓄えておくより安心です。  
※1週間分の飲料水、また生活用水も備えましょう。飲料水は1人1日3リットル×家族分の準備を。

参考文献：一般財団法人 日本気象協会ホームページ「トクする防災」 / 内閣府ホームページ「防災情報のページ」