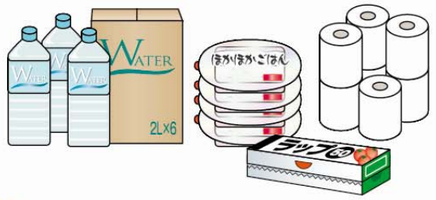
備蓄品・非常持出品

大規模災害の発生時、自宅の安全が確認できた場合は、自宅で避難生活を送る「在宅避難」をしましょう。在宅避難時の生活に必要な「備蓄品」は７日間分（最低３日分）を備えましょう。
自宅や周辺地域に危険が迫った場合は、「非常持出品」を持って避難所などに避難しましょう。

備蓄品（災害復旧するまでの間に在宅避難するのに必要なもの）

災害で流通がストップすると、スーパーやコンビニエンスストア等での買い物はできなくなることが想定されます。また、支援物資の配給等がスムーズに行えないおそれもあります。非常持出品とともに、普段から自分や家族の状況に応じた備蓄をこころがけましょう。



■ 備蓄品（一例）

飲料水・食料

- ☐ 飲料水（１日１人3L）
- ☐ お米やアルファ米
- ☐ レトルト食品、缶詰
- ☐ 乾物、調味料等
- ☐ チョコレート、煎餅

食事に必要なもの

- ☐ 紙皿、紙コップ、割り箸
- ☐ 食品用ラップ
- ☐ ポリタンク
- ☐ カセットコンロ、予備のボンベ
- ☐ クーラーボックス、保冷剤

生活用品等

- ☐ LEDランタン
- ☐ ドライシャンプー
- ☐ 歯ブラシ、口腔ケア用品
- ☐ 衣類（季節に応じたもの）
- ☐ 毛布
- ☐ タオル
- ☐ 乾電池
- ☐ 新聞紙（多用途に使える）
- ☐ 携帯トイレ
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ ブルーシート（雨漏れ防止）
- ☐ 工具類（バール、ハンマー等）

■ ローリングストック法

ローリングストック法は、日常生活用品を多めに買い置きして、古いものを消費しながら補充する備蓄方法です。消費しながら備えるので、常に一定量の備蓄を用意しておくことができます。
食料品の場合は、被災時でも食べ慣れているものを口にできるので安心です。また、乾電池やガスコンロのボンベ等も、ローリングストック法で備蓄すると期限切れを防ぐことができます。

非常持出品（避難する時に持ち出すもの）

非常持出品は、いざという時に持ち出しやすい場所に保管しておきます。また、車のトランクなど複数の場所に保管しておくと安心です。個人によって必要なものは異なりますので、メガネや常用薬等、自分が生活するうえで必要なものを準備しましょう。

■ 非常持出品（一例）

貴重品

- ☐ 現金
- ☐ 預貯金通帳、印鑑、クレジットカード
- ☐ マイナンバーカード、身分証明書

飲料水・食料

- ☐ 飲料水（ペットボトル）
- ☐ 食料品（加熱やお湯が不要なもの）

情報収集機器

- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ スマートフォン、携帯電話
- ☐ モバイルバッテリー、乾電池

生活用品

- ☐ 懐中電灯
- ☐ ライター
- ☐ 衣類、下着
- ☐ ティッシュ、ウェットティッシュ
- ☐ 生理用品
- ☐ 雨具、防寒具
- ☐ 救急用品、常備薬、マスク
- ☐ 携帯トイレ

子ども・高齢者がいる家庭

- ☐ 粉ミルク、液体ミルク
- ☐ 離乳食
- ☐ 紙おむつ
- ☐ おしりふき
- ☐ 常用薬
- ☐ 介護用品
- ☐ 補聴器
- ☐ 入れ歯

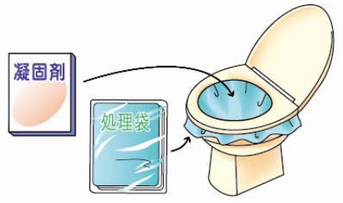
トイレ対策

大規模災害時は、停電によるポンプ停止や断水等によりトイレの水が流せないおそれがあります。また、排水管に破損や汚物による詰まりがある状態で水を流し続けると、逆流した汚水や汚物が溢れるおそれがあります。
自宅のトイレは、排水管や設備等の安全が確認できるまで使用せず、災害用トイレ（携帯トイレや簡易トイレ）を使用しましょう。

■ 災害用トイレの種類と注意点

携帯トイレ（持ち歩きタイプ）
受け口を局部にあてがう小便用です。非常持出品としても有用です。

携帯トイレ（便座利用タイプ）
トイレの便器に便袋を取り付けて使用します。
最も使いやすい防災トイレです。



簡易トイレ
組み立て式の便器・便座に便袋を取り付けて使用します。トイレ本体が破損した場合に便利です。

注意点

- ●ひとり１日あたりのトイレ平均回数は５回といわれています。トイレの回数は個人差が大きいので、１日あたりの家族のトイレ回数を調べておきましょう。
- ●災害用トイレには吸水シートや凝固剤を使用するため、使用期限があります。

災害用トイレの備蓄数＝人数×ひとり１日５回×7日分（最低３日分）