

# 非常持ち出し袋・家庭備蓄を準備しよう！

## 非常持ち出し袋

災害が発生した場合、または発生する恐れがある場合に避難場所や避難所へ避難する際に持ち出す袋です。

内容は、命を守るためのもの、避難するときに必要なものなど必要最低限のものとするのが理想です。

季節は冬、天気は雨、時間帯は夜を想定するといいでしょう。必要なものは各自で判断しましょう。



### ■貴重品

- 現金（小銭を含む）※公衆電話用に10円玉、100円玉
- 車や家の予備鍵
- 予備の眼鏡、コンタクトレンズなど
- 銀行口座番号・生命保険契約番号など
- 健康保険証
- 身分証明書（運転免許証、パスポートなど）
- 印鑑
- 母子健康手帳

### ■情報

- 携帯電話（充電含む）／モバイルバッテリー
- 携帯ラジオ（予備電池含む）
- 家族の写真
- 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先
- 筆記用具

### ■救急・衛生用品

- 救急セット
- 常備薬・持病薬
- タオル
- トイレtp>ーパー
- 着替え
- ウエットティッシュ

### ■食料・水

- 携帯食（チョコや乾パンなど調理不要なもの）
- 飲料水（500mlの方が持ち運びが便利）

### ■感染症用品

- マスク
- 体温計
- 消毒液

### ■その他必要なもの

- ヘルメットか防災ずきん
- 懐中電灯（予備電池含む）
- 笛／ブザー
- 万能ナイフ
- 使い捨てカイロ
- ビニール袋
- アルミ製保温シート／真空パック毛布
- スリッパ
- 軍手／皮手袋
- マッチ／ライター
- 給水袋
- 雨具（レインコート、長靴）
- レジャーシート
- 簡易トイレ

## 家庭備蓄

災害が発生後の避難所や自宅での長期避難生活をする際に必要となるものが対象です。

3日以上（出来る限り1週間分）の備蓄をしましょう。

非常持ち出し袋の内容に不足するものや電気、ガス、水道などが使用できないことを想定し備蓄するといいでしょう。

### ■食料・水

- 非常食（アルファ化米やレトルト食品）  
※味や品目の種類を増やしておく
- 飲料水（1日1人最低でも2Lが必要）

### ■救急・衛生用品

- 簡易トイレ（排便収納袋）トイレtp>ーパー  
※1人1日の排泄回数は5～7回
- ティッシュペーパー／除菌ウエットティッシュ
- 大型ビニール袋・ゴミ袋
- 歯磨きセット／マウスウォッシュ
- 救急箱
- 常備薬／持病薬

### ■その他必要なもの

- 給水タンク／給水袋
- 毛布／寝袋
- 懐中電灯／ランタン（予備電池含む）
- ライター／点火棒／マッチ
- ロープ／ガムテープ
- カセットコン／カセットボンベ
- マルチツール（缶切り／ナイフなど）
- 使い捨てカイロ
- 着替え

# 非常持ち出し袋・家庭備蓄を準備しよう！

## 特有なもの

女性（妊婦）、乳幼児、高齢者、障がいをお持ちの方など、それぞれの立場や状況によって必要となるものが異なります。

また、長期避難生活では安心感を与えるものや行動意欲を維持するためのものも必要となると言われています。

### ■女性

- 生理用品
- 使い捨てビデ
- ブランケット
- 防犯ブザー
- 黒のごみ袋
- ヘアゴム
- 化粧品類
- ハンドクリーム
- 洗顔用具

### ■乳幼児

- 粉ミルク（キューブ式・スティック式）
- 離乳食
- お菓子
- 使い捨てタイプの哺乳瓶
- バスタオル
- おしりふき（ウェットティッシュ）
- おむつ
- おもちゃ、おしゃぶり
- 抱っこ紐



### ■高齢者、障がい者

- 入れ歯  
避難時は洗うことが出来ないかもしれないので複数あればよいです。

- 補聴器  
使用している方は必ずもって行きましょう。  
聞こえないことで不便が生じます

- 杖（折りたたみ杖）  
災害時は普段より長距離を移動することが多くなります。普段は必要なくても必ずあった方がいいです。

- ホイッスル／サイレン／防犯ブザー  
居場所を伝えるための手段や用事がある際に呼ぶ手段として使用できます。

- 筆記用具／レコーダー／コミュニケーションボード  
発語や聞き取りが困難な場合に使用できます。

- ゲーム機／映像機器（充電器・電池含）  
多動症をお持ちの方や精神的不安定により落ち着きが無い場合などは普段してるゲームや動画鑑賞により落ち着かせる効果があります。

## 便利なもの

### □食品用ラップ

ケガをした際の保護や固定などの包帯や三角巾の代わり、身体に巻き付ける防寒対策、ねじって三つ編みするとロープになるなど何かと便利です。

### □排便収納袋（簡易トイレ）

災害時にはトイレが一番の問題と言われます。近年では便座に専用のビニール袋を被せ排泄後に凝固剤（消臭剤込み）を入れる簡易トイレセットが売られています。個人で必ず備蓄しておきたい1つです。

### □黒のごみ袋

便座に2重で被せば簡易トイレになります。穴をあけて頭から被れば着替えや授乳をする際の明確になったり、防寒対策としても使用することができます。

### □シガーソケット充電器、カーチャージャー

車のシガーソケットを使用し携帯電話やスマートフォンを充電するものです。長期間の停電の際には携帯電話やスマートフォンが情報収集手段となります。モバイルバッテリーと合わせて用意しておきましょう。

