

災害に備えて備蓄をはじめよう！

高齢者用、乳幼児用、食物アレルギー者用など、家族の事情に合わせた食料・飲料水・生活必需品など備蓄しておきましょう！

食料・飲料水



アルファ化米



カップ麺



パン



缶詰



レトルト食品



ビスケット



スナック菓子



栄養補助食品



ようかん



飲料水



ミルク



離乳食

POINT！

- そのまま食べられるか、水やお湯を足す程度のもの
- 持ち運びに便利なもの
- 必要最小限のエネルギーや栄養素が確保できるもの
- アレルギーなど家庭の状況に配慮した食料品
- 普段から食べなれているもの

カセットコンロは、
ライフラインが止まった時に、
食材を調理するうえで便利



生活必需品

衣
類



着替え



下着



くつ下

寝
具



毛布



寝袋

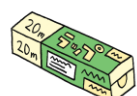


アルミマット

消
耗
品



紙おむつ



アルミホイル・ラップ



使い捨て容器

生
活
用
品



タオル



洗面用具



ランタン

感
染
症
対
策



マスク



手指消毒液



体温計



スリッパ

POINT！

- いつも使用しているもの
- 高齢者・女性・子どもに必要なものも保管しておく
- すぐ持ち出せる場所に保管しておく

災害用トイレ

断水時にトイレが使用できない場合、また、
災害でトイレ共用への抵抗感から、使用を敬遠
されたケースがあるため、災害時用の簡易トイ
レ（個人・家族専用）を備蓄しておきましょう。



●汚物処理袋・脱臭剤・凝固剤・厚手のゴミ袋など

医薬品など

常備薬や救急医療品、三角巾やガーゼなどは、
普段から数量や使用期限などを確認しておきま
しょう。特に常備しなくてはならないものは、
すぐに持ち出せるように保管しましょう。

ローリングストック

毎日の食事が非常食に！

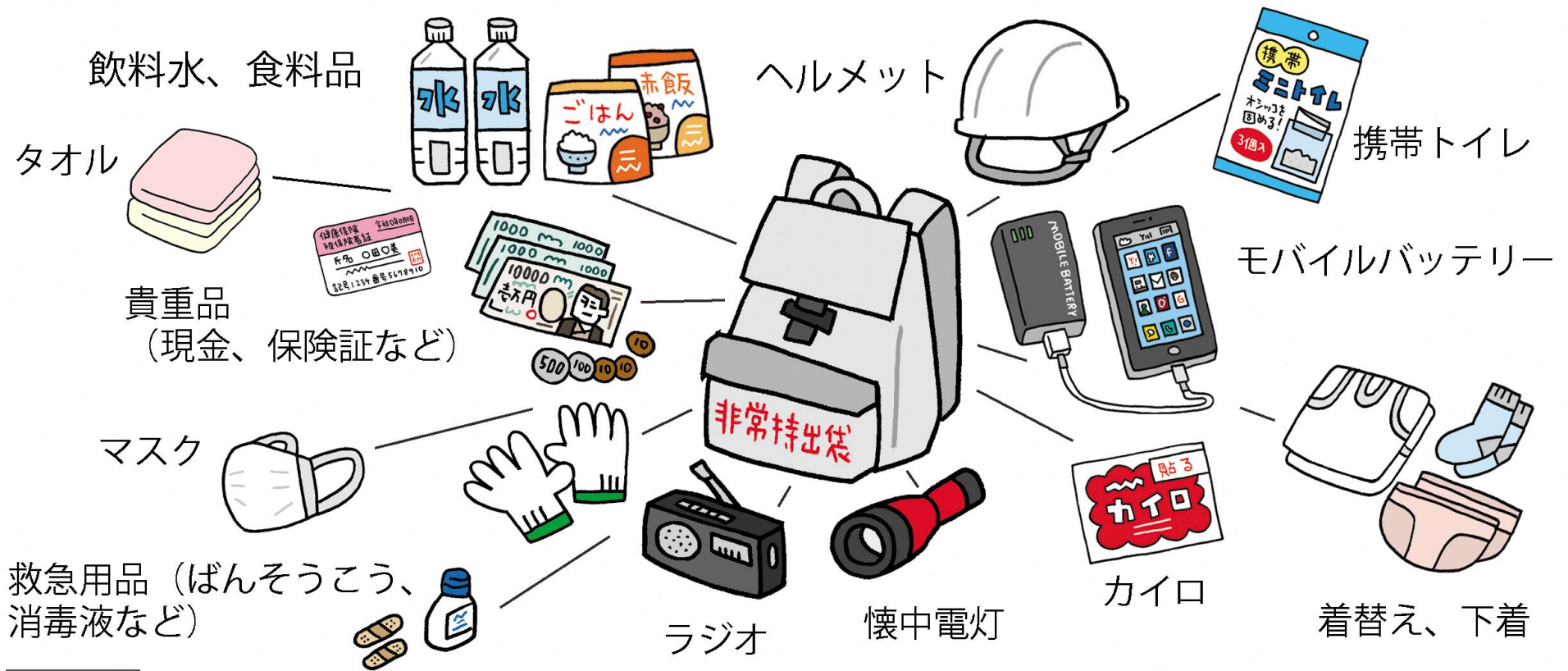
普段使っている食品を
多めにストックして
使いながら
もしものときに
備えるという
かしこい
やりくりの
方法です。



※ あくまでも一例です。
必要に応じて、掲載している以外のものも用意しておきましょう。

非常用持ち出し品を準備しよう！

避難するときにまず持ち出す、家族の事情に合わせた非常用持ち出し品を準備しておきましょう！



POINT！

女性は

- 生理用品
- 中身が見えないポリ袋
- スキンケア、メイク落とし
- 防犯ブザー・笛
- 小型ライト

暗い場所でトイレに行く時など、両手が空くヘッドライトだとより便利



子どもは

- 必要な情報が書かれたメモ
緊急連絡先、持病、アレルギーの有無
- 携帯オマル
- お気に入りのおもちゃ
電池を使わないのもの
- 食べなれたおやつ



高齢者は

- 必要な情報が書かれたメモ
緊急連絡先、持病、アレルギーの有無
- お薬手帳と処方薬
- 入れ歯洗浄剤
- 電動車いすや補聴器の予備バッテリー



ペットは

- ペットフード
- 水
- 常備薬
- トイレ用品など
- お気に入りのおもちゃ
- ケージやキャリーバッグ



※ あくまでも一例です。必要に応じて、掲載している以外のものも用意しておきましょう。