

# 備蓄品および非常時持ち出し品

一部首相官邸  
ホームページから引用

## 非常時持ち出し品 避難の際に持ち出すもの!

- 水
- 食品(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど:最低3日分用意!)
- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- 衣類・下着
- レインウェア
- 歩きやすい靴
- 懐中電灯(※手動充電式が便利)
- 携帯ラジオ(※手動充電式が便利)
- 予備電池・携帯充電器
- マッチ・ライター・ろうそく
- 救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- 使い捨てカイロ
- ブランケット
- 軍手
- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- タオル
- ペン・ノート
- 持病の薬
- お薬手帳のコピー
- その他 家庭状況により必要なもの



### 感染症対策にも有効です!

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計

### 一緒に持ち出そう!

- 貴重品  
(通帳、現金、パスポート、運転免許証、  
病院の診察券、マイナンバーカードなど)

## ローリングストック法

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、カセットコンロ、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。

1  
2  
目

### 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  
食べることも可能。



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。

氷は溶かして飲料水  
として活用も可能。



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・  
カセットボンベ  
停電時等、冷蔵庫の食材や非常食を調理するために必須。

3  
7  
目

### 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の良いもの

乾麺  
(ラーメン・パスタ等)  
ゆで時間の短いものを。



缶詰  
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

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ことにより安心です。  
※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。