

# 防災だより

その51

防災専門官 野田 秀敏

## 非常持出品 備蓄品の準備

あなたの家では、災害時の非常持出品と備蓄品の準備は万全ですか？

災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害救援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって1週間は食品が手に入らないことが想定されます。

毎年発生する災害に備える食料・水、生活用品など必要な「**非常持出品**」と、救援物資が届くまでの間、必要な「**備蓄品**」を備えておくことは、防災・減災の基本です。

## 非常持出品リスト

避難する時、持ち出す必要最小限のものをリュックに入れ、玄関、寝室など身近なところに置いておきましょう。

(男性は15kg、女性は10kg程度が一般的)

- 防災ずきん、ヘルメット
- 懐中電灯(予備電池含む)
- 非常食(乾パン、缶詰など)
- 飲料水(ペットボトル)
- 携帯ラジオ(予備電池含む)
- 携帯電話(充電器含む)
- 救急医薬品(常備薬、お薬手帳など)
- 貴重品(通帳、保険証のコピー)
- 現金
- 着替え
- 雨具
- ティッシュペーパー
- ティッシュ(ウェットティッシュ)
- 缶切り、ナイフ
- ライター
- ろうそく
- カセットコンロ(予備ボンベ)
- 鍋、やかん
- 割り箸、紙皿、紙コップ
- ラップ、アルミホイル
- 毛布、タオルケット
- 寝袋(毛布・タオルケット)
- トイレットペーパー
- (ウェットティッシュ)
- 生理用品
- 新聞紙
- 使い捨てカイロ
- 消毒用エタノール
- ブルーシート
- 予備のメガネ、杖、補聴器
- 救助品(ノコ、スコップ、ロープ、ジャッキなど)

※新型コロナウイルス感染症対策として次も忘れずに。  
 マスク、消毒液、体温計、使い捨て手袋

## 備蓄品リスト

救援物資の到着や災害復旧までの間、自給自足するためのもので、最低3日間、可能な限り1週間分を用意しましょう。

- 飲料水(1人1日3ℓ)
- 食料(即席めん、レトルトやインスタント食品)
- 嗜好品(チョコ、あめ、菓子など)

家族構成で必要なものは変わるの、以下も参考にしてください。

## 要介護者がいる場合

介護用品、常備薬、入れ歯、補聴器、大人用紙おむつ、補助具の予備、介護保険証、障がい者手帳など。

## 妊婦がいる場合

ガーゼ、さらし、生理用品、新生児用の出産準備品、母子手帳など。

## 乳幼児がいる場合

粉ミルク、哺乳瓶(消毒セット)、災害用液体ミルク、離乳食、おもちゃ、紙オムツ、お尻ふ

き、抱っこひも、母子手帳など。

## ペットがいる場合

ペットフード、ペット用品、(食器、トイレ、リード、ケージ)、定期的にワクチン接種を受け、首輪に迷子札、犬は「鑑札、注射済票」をつけておきましょう。

## 使いながら備蓄する「ローリングストック法」

災害用に、長期保存が可能な保存食を用意することだけが備蓄ではありません。

①缶詰やレトルト食品など、普段使用している食品を最初に多めに購入。

②購入した備蓄品は、日常生活の中で定期的に消費する。

③消費した分を、再度、購入し補充しておく。

この①②③の繰り返し「**ローリングストック法**(回転備蓄法)」です。

こうすれば、常に一定量を無駄なく確保することができ、災害時に多めに役立つ、また食品ロスもありません。



野田防災専門官の非常持出袋と中身

市民アンケート調査では、最近の大被害を背景に「3日分程度の食料・飲料を備蓄している」人は、34・4%から、昨年は40・5%と6ポイント増加しましたが、まだ半分以下の状況です。

2004年からは、ほぼ毎年のように全国で大規模な災害が発生し、特に梅雨の豪雨、大型化する台風はもちろん、突然発生する地震などに対し、生活する上で必要な食料品や生活必需品を、**日頃から備えておく**ことが大切です！