







## 備蓄品・非常持出品（能登半島地震を教訓に）

災害が発生した場合、電気・ガス・水道・通信等がストップしたり、トイレが使えなかったりすることが考えられます。令和6年1月1日発災の**令和6年能登半島地震**では、道路の寸断により長期間物資が届かないケースもありました。

自力でも生活できるよう、**平時から備蓄品・非常持出品の準備**に努めてください。



### 備蓄品（家庭に備えておくもの）

備蓄品は、災害発生からの数日間を支えるものです。できれば**各家庭の状況に合わせ「1週間分以上」のものを準備**しておきましょう。

備蓄食料	日用品	<input type="checkbox"/> 歯ブラシ(コップ)	<input type="checkbox"/> 新聞紙
<input type="checkbox"/> 飲料水 	<input type="checkbox"/> ブルーシート	<input type="checkbox"/> 救急セット	<b>衣料品</b>
<input type="checkbox"/> アルファ米 	<input type="checkbox"/> カセットコンロ・ボンベ	<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 上着・防寒着
<input type="checkbox"/> 缶詰 	<input type="checkbox"/> ラップ・アルミホイル	<input type="checkbox"/> トイレトーパー	<input type="checkbox"/> 下着・靴下
<input type="checkbox"/> レトルト食品 	<input type="checkbox"/> 食器(使い捨て)	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ 	<input type="checkbox"/> 寝袋・保温シート
<input type="checkbox"/> インスタント食品	<input type="checkbox"/> タオル・毛布	<input type="checkbox"/> 携帯トイレ	<b>その他</b>
<input type="checkbox"/> あめ等の甘い物	<input type="checkbox"/> 石鹸・消毒液	<input type="checkbox"/> ロープ 	<input type="checkbox"/> 個人の事情で必要なもの

### 非常持出品（避難の際に持ち出すもの）

非常持出品は、非常時すぐに取り出せる場所に置きましょう。重すぎると避難の妨げになるので、**最低限のものを両手の空くりュックサックにコンパクトに収納**しましょう。

備蓄食料	日用品	<input type="checkbox"/> モバイルバッテリー	<input type="checkbox"/> 手袋	<input type="checkbox"/> 包帯
<input type="checkbox"/> 飲料水 	<input type="checkbox"/> ホイッスル	<input type="checkbox"/> ホイスル	<b>医療品</b>	<b>貴重品</b>
<input type="checkbox"/> 非常食 	<input type="checkbox"/> ピニール袋	<input type="checkbox"/> ピニール袋	<input type="checkbox"/> 服用している薬・常備薬	<input type="checkbox"/> 運転免許証(コピー可)
<b>日用品</b>	<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> おくすり手帳(コピー可)	<input type="checkbox"/> 健康保険証(コピー可)
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ 	<input type="checkbox"/> ウエットタオル	<input type="checkbox"/> ウエットタオル	<input type="checkbox"/> マスク 	<b>その他</b>
<input type="checkbox"/> 懐中電灯(ヘッドライト)	<input type="checkbox"/> 携帯カイロ	<input type="checkbox"/> 携帯カイロ	<input type="checkbox"/> 消毒液 	<input type="checkbox"/> 個人の事情で必要なもの
<input type="checkbox"/> 予備の電池	<input type="checkbox"/> 携帯トイレ	<input type="checkbox"/> 携帯トイレ	<input type="checkbox"/> 体温計 	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> 携帯電話・充電器	<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー	<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー	<input type="checkbox"/> 絆創膏 	<input type="checkbox"/>

### 食料品の備蓄には「ローリングストック」もおすすめです！

**日ごろから使っている食料品・生活必需品（例：食料品・乾電池・常備薬）を少し多めに購入しておくこと**で、災害時の備えになります。古いものから使っていき、使った分だけ買い足す「ローリングストック」を心がけましょう。