

# 備えていますか？

非常用持ち出し品の備えはできていますか。

準備ができていない人も、確認したいのが食料品の賞味期限。いざという時に「期限切れ」は避けたいものです。そこで、無駄を出さないためにも、定期的に食べながら備蓄する「ローリングストック法」がおすすめです。

備蓄する量は、最低でも3日分、できれば1週間分が目安です。特に水は、飲料用や調理用など多くの目的で使用するため、1人当たり1日3リットル程度が必要です。

## 非常用持ち出し品 チェックリスト

非常食3日分程度 (レトルト食品、缶詰、カップ麺、あめなど)	乳幼児がいる場合、粉ミルク、哺乳瓶、紙おむつなど
飲料水3日分 (1人1日3リットルを目安に)	生理用品、携帯用トイレ、救急用品など
預金通帳、印鑑、現金、保険証、免許証など	ライター、マッチ、ろうそくなど
懐中電灯、携帯ラジオ、電池など	(ウエット)ティッシュなど
ヘルメット、防災ずきん、軍手、毛布など	ビニール袋、雨具など
衣類(下着、長そでシャツ、長ズボンなど)	その他必要なもの 常備薬、メガネなど

## 家庭での備蓄品

レトルト食品(ごはん、カレーなど)
インスタント食品(カップ麺、カップみそ汁など)
飲料水、生活用水(お風呂の水も活用)、ポリタンク
紙皿、紙コップ、割りばしなど
カセットコンロ、ボンベ、ランタンなど
ティッシュペーパー、ウエットティッシュなど
その他必要なもの



また、乳児がいる場合は、粉ミルクや哺乳瓶などを用意しておくことも大切です。災害は突然やってくるので、食料や備品はすぐに持ち出しできるようにリュックなどに詰めて準備しておきましょう。

