

# 非常持出品を揃えましょう

家族で話し合い、各家庭で災害時に必要なものを必要な分だけ用意し、避難時にすぐに持ち出せる場所に保管しておきましょう。

## 非常持出品の保管場所

チェック	品目	確認日		
	飲料水（飲料用だけであれば、1日に1人当たり1リットルが目安）			
	保存がきく食品（缶詰、乾パン、チョコレート、飴など）			
	常備薬、おくすり手帳			
	携帯ラジオ、懐中電灯、乾電池			
	軍手、マスク、ヘルメット（ずきん）			
	ライター（マッチ）			
	救急セット（包帯、ガーゼ、ばんそうこう、消毒液など）			
	ティッシュ（トイレトペーパーも必要）			
	タオル（衣類、下着も検討）			
	使い捨て食器			
	現金（小銭も必要）			
	貴重品（銀行通帳、カード、印判、免許証(健康保険証)の写しなど）			

### ●家庭によって必要なもの

紙おむつ、粉ミルク、生理用品、メガネ・補聴器・補助具などの予備、母子手帳、障害者手帳

### ●あると便利なもの

筆記用具、雨具、ウェットティッシュ、ゴミ袋（ビニール袋）、キッチン用ラップ、アルミホイル、使い捨てカイロ、保温シート、ドライシャンプー、石けん、新聞紙、ガムテープ、携帯用トイレ、飲料用以外の水（1日に1人当たり2リットルが目安）

### ●1週間を想定した工夫と備え～ローリングストック法～

食料の備蓄は3日分必要とされていますが、南海トラフ巨大地震では、「1週間以上」の備蓄が望ましいとの指摘もあります。

家庭での備蓄の負担を減らすには、非常食にこだわらず、食べ慣れた食品（レトルト食品やドライフーズ）や飲料水を備蓄に組み込むことが大切です。ローリングストック法とは、「食べたら買い足す」ことを繰り返し、常に家庭に新しい食料を備蓄する方法です。このサイクルを守れば、消費期限による廃棄も少なくなることができます。

