

# 備蓄品および非常時持ち出し品

## 備蓄品および非常時持ち出し品

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 食料品<br/>(アルファ米・インスタント食品・水を使わない食品)</li> <li><input type="checkbox"/> 水(1人1日3リットルは必要)</li> <li><input type="checkbox"/> ガスパナーセット(ガスボンベ含む)</li> <li><input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ(名前記入で繰り返し使用可)</li> <li><input type="checkbox"/> アルミ箱(保存・皿の代用・加熱に)</li> <li><input type="checkbox"/> サランラップ(止血にも使用可)</li> <li><input type="checkbox"/> マスク(ほこり対策にも)</li> <li><input type="checkbox"/> 消毒用エタノール</li> <li><input type="checkbox"/> ウェットティッシュ(体拭きにも)</li> <li><input type="checkbox"/> 薬・処方箋・常備薬(名前と使い方を記入)</li> <li><input type="checkbox"/> ファーストエイドキット</li> <li><input type="checkbox"/> 歯ブラシ</li> <li><input type="checkbox"/> 生理用品(止血用にも)</li> <li><input type="checkbox"/> 便袋(簡易トイレ)</li> <li><input type="checkbox"/> トイレットペーパー</li> <li><input type="checkbox"/> ラジオ</li> <li><input type="checkbox"/> ヘッドライト・懐中電灯</li> <li><input type="checkbox"/> モバイルバッテリー</li> <li><input type="checkbox"/> ヘルメット</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 下着</li> <li><input type="checkbox"/> 作業手袋</li> <li><input type="checkbox"/> 長靴</li> <li><input type="checkbox"/> 雨具</li> <li><input type="checkbox"/> タオル(乾きやすいもの)</li> <li><input type="checkbox"/> 寝袋等</li> <li><input type="checkbox"/> カイロ</li> <li><input type="checkbox"/> 瞬間冷却材</li> <li><input type="checkbox"/> マルチツール(工具を一つにまとめたもの)</li> <li><input type="checkbox"/> ブルーシート</li> <li><input type="checkbox"/> ガムテープ</li> <li><input type="checkbox"/> 荷造り紐</li> <li><input type="checkbox"/> ポリエチレン袋</li> <li><input type="checkbox"/> チャック付きポリ袋</li> <li><input type="checkbox"/> 防犯ブザー・ホイッスル</li> <li><input type="checkbox"/> 筆記用具</li> <li><input type="checkbox"/> メモ帳(耐水)</li> <li><input type="checkbox"/> 小銭</li> <li><input type="checkbox"/> マイナンバーカード・免許証・保険証(写し)</li> <li><input type="checkbox"/> リュック</li> </ul> |
|---|---|



### 乳幼児・高齢者がいる家庭

- オムツ  ミルク  常備薬

### 女性の場合

- 生理用品

### ペットがいる家族

- ペットの飼育に必要なもの

## ローリングストック法

### 備蓄の新しい方法

普段から少し多めに食料品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料品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、食料品等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度が保たれ、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。

