

いざというときのために備えましょう

大災害が発生すると、物流が止まり、支援物資が届くまでに日数がかかる場合があります。備蓄物資は、7日分程度、家族の人数も考慮して用意しましょう。



ローリングストックのすすめ

いつも食べているものを「ちょっと多く買って備える」ローリングストックをすると、食品を無駄にすることなく、効率よく備えることができます。

また、おにぎりやパンなどの主食以外のものを備えておくと、よりバランスの取れた食事になり、健康を保つことができます。



自宅に備えておきたい食材

▶ 缶詰、レトルト食品

普段のおかずにも。



高齢の方などは柔らかい食べ物の缶詰(魚の煮物など)を備えるのがおすすめです。

▶ 乾物(豆、海藻、ナッツなど)

長期保存ができて、普段のおやつにも。



▶ 冷凍食品、フリーズドライ食品、カップ麺

自然解凍や水を注ぐなどの簡単な調理で食べられるものもあります。



▶ 飲料水

1日1人3リットルを目安に。



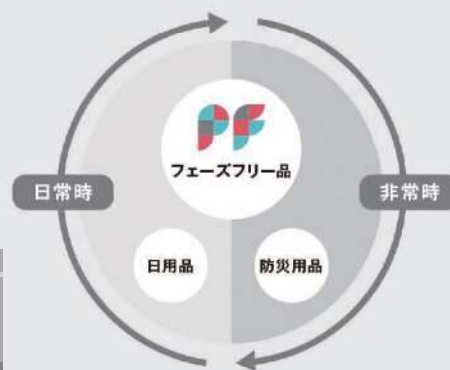
フェーズフリーという備え方！

防災用品のほとんどは、普段しまっていて、非常時のみに取り出して使うものです。

「フェーズフリー」とは、身の回りにある物やサービスを、日常時はもちろん、非常時にも役立てることができるという考え方です。

例えばこんなものがあります。

- ・PHV車など
- ・懐中電灯になるモバイルバッテリーなど



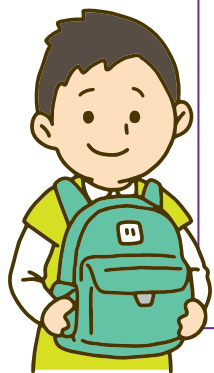


避難に向けた備蓄は3段階で準備

まずは、非常持ち出し品を準備しましょう。

携帯

非常持ち出し品の中から携帯品を選択



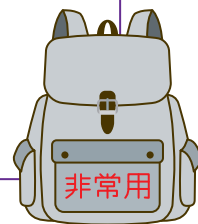
災害がいつどこで起こるかわかりません。
外出先でも身を守るため、非常持ち出し品の中から、いつも持ちあるくバッグなどに入れて携帯できるものを選んでみましょう。

持出

非常持ち出し品を準備

いざというときに持ち出すもの、身に着けるものを準備しましょう。
玄関や寝室など、自分が持ち出しやすいところに置いておきます。

- 命を守るための最低限のものを3日分程度
- 身体を守る服飾品



備蓄

避難生活に必要なものを備蓄

電気や水道・下水道、ガスなどのライフラインが止まっても、何日かはしのげる備蓄をしましょう。

- 食料などは7日分程度

名古屋市 備蓄品



基本品目

項目	携帯	持出	備蓄	備考
飲みもの	携帯食・非常食	○	○	そのまま食べられる乾パンや飴、栄養補給・調整食品など。
	水・飲みもの	○	○	
防寒	使い捨てカイロ	○	○	
	軽量簡易防寒具	○	○	
貴重品	鍵	○		身分証明書はマイナンバーカードや健康保険証、運転免許証、パスポート、特別永住者証明書など。
	現金	○	○	
	携帯電話	○		
	身分証明書(コピーなど)	○	○	
救急・衛生用品	救急セット	○	○	けがの手当てのための消毒薬やガーゼ、ばんそうこう、包帯など。
	常備薬・お薬手帳	○	○	処方箋のコピーもあると安心。
	簡易トイレ	○	○	
	マスク・消毒液	○	○	ウェットティッシュは水がないときに役立つ。
	ウェットティッシュ		○	
	ティッシュ・トイレトペーパー	○	○	
	毛抜き		○	
服飾品	ヘルメットなど		○	避難の際に頭を守るものを準備。
	防犯グッズ・ホイッスル	○		

項目	携帯	持出	備蓄	備考
服飾品	作業用手袋		○	作業用手袋は丈夫な素材(革製など)を。
	ヘッドライト・懐中電灯	○	○	
	動きやすい服・靴		○	雨具(カッパ)は、夜間の移動時に防寒着にもなる。
	雨具	○	○	
日用品	ラジオ	○	○	油性マジックを使って布ガムテープにメッセージを書くことが可能。
	電池		○	
	メモ帳・ペン	○	○	日用品は様々な用途に汎用できるので、使い方をウェブサイトなどで確認しておくとう役立つ。
	モバイルバッテリー	○		
	油性マジック		○	
	タオル		○	
	ポリ袋	○	○	ロープは、救助、避難はしごの代用とするため、体重を支えられる太さが必要。ロープの結び方を確認しておくとう良い。
	ビニールシート		○	
	小型ナイフ類		○	
	ライター(マッチ)		○	
	ロープ(10m)		○	
	布ガムテープ		○	

個人にあわせて用意するもの

項目	携帯	持出	備蓄	備考
日用品	化粧品		○	
	コンタクトレンズ・眼鏡	○	○	
	くし・鏡		○	
	生理用品	○	○	
高齢者	紙おむつ		○	入れ歯などの義歯を紛失すると、普段どおりの食事がとれなくなったり誤えん性肺炎を招きやすくなったりする。
	杖	○	○	
	補聴器(電池も)	○		
	老眼鏡		○	
	入れ歯		○	
乳幼児	母子手帳	○	○	
	紙おむつ		○	
	ミルク・離乳食		○	
	洗淨綿(おしりふき等)		○	
	おもちゃ・おやつ		○	
	抱っこ紐		○	

項目	携帯	持出	備蓄	備考
避難生活のために備蓄するもの	衣類		○	衣類は、季節などを考えて準備を。
	毛布		○	歯磨きは、口の中の渇き、口臭、口内炎や歯肉炎などのリスクを予防。
	スリッパ		○	
	歯磨きセット・マウスウォッシュ		○	ラップは、食器に巻いて用いると水の節約になる。
	石鹸		○	
	塩・調味料		○	アレルギーをお持ちの方はアレルギーに対応した保存食を用意。
	食器類		○	
ペット	ラップ・調理用ポリ袋		○	
	アルミホイル		○	
	缶切り		○	
	カセットコンロ・ボンベ		○	
	鍋		○	
	ペットフード・水		○	迷子札などもあると便利。
	キャリーケース		○	
	リード		○	
	トイレ用品		○	
			○	

「○」は参考情報です。あなた自身や家族に必要なもの、数量を用意しましょう。