非常持出品と備蓄品

大規模災害時、被災地に救援物資が届くまでには、おおむね3日かかるといわれています。非常持出品は、必要最小限のものを厳選し、一つにまとめてすぐに持ち出せる場所に保管しておきましょう。また、在宅避難の際に、災害から復旧するまでの数日間を支える備蓄品を分けて用意しましょう。特に、食料や飲料水などを普段から多めに常備し、利用しながら買い足すことを繰り返す「ローリングストック」を心がけましょう。

- 最低3日分の食料と飲料水（1人1日3リットル）※推奨1週間分
- 高齢者や乳幼児など、家族構成に応じて特に必要なものがあればつけ加えておきましょう。
- 非常持出品は保存状態や使用期限などを定期的に点検し、必要に応じて新しいものに交換しましょう。

チェックリスト

非常持出品	
非常食 （乾パン・缶詰・あめ・チョコなど簡易食）	
飲料水	
携帯ラジオ（予備の電池）	
懐中電灯（予備の電池・電球）	
ヘルメット・防災ずきん	
救急箱 （絆創膏・消毒液・栄養補助食品）	
常備薬（お薬手帳）	
貴重品（預貯金通帳、印鑑など）	
現金・免許証・保険証	
ろうそく・ランタン	
ライター（マッチ）	
ナイフ、缶切り、栓抜き	
ティッシュ（ウエットタイプも）	
タオル・ビニール袋	
上着・下着	
軍手	
携帯電話の予備バッテリー	
生理用品	
マスク、使い捨てカイロなど	

備蓄品	
食料品 （缶詰、レトルト食品など）	
食料品 （調味料、スープなど）	
食料品（チョコレート、あめなど）	
水（一人あたり1日3リットル）	
燃料（卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベなど）	
毛布、タオルケット、寝袋など	
洗面用品	
鍋、やかん	
簡易食器 （わりばし、紙皿、紙コップなど）	
ラップ、アルミホイルなど	
ウエットティッシュ、 トイレットペーパーなど	
簡易トイレ	
予備のメガネ、補聴器など	
工具類 （ロープ、バール、スコップなど）	

その他ご自身で感染対策として必要とするもの