

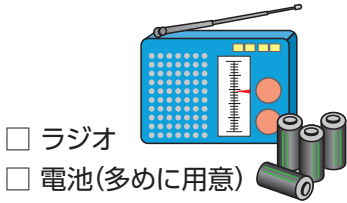
非常時持出品の準備&チェック

いざというときすぐに持ち出せるように、日ごろから準備・点検をしておきましょう。

非常時持出品(例)

事前に準備出来ているか、チェック☑しましょう。

携帯ラジオ



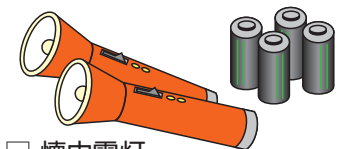
- ☐ ラジオ
- ☐ 電池(多めに用意)

非常食品等



- ☐ 非常用食品
- ☐ ミネラルウォーター

懐中電灯



- ☐ 懐中電灯
(出来れば一人にひとつ)
- ☐ 電池(多めに用意)

救急医療品



- ☐ 常備薬
- ☐ ばんそうこう
- ☐ きず薬
- ☐ 包帯
- ☐ かぜぐすり
- ☐ 胃腸薬
- ☐ 鎮痛剤
- ☐ お薬手帳

衛生用品



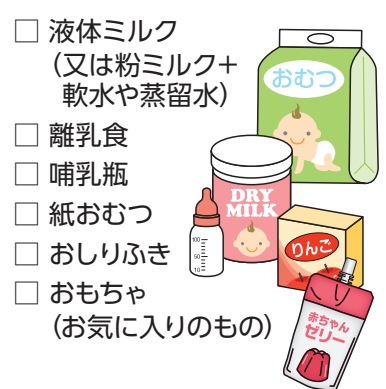
- ☐ マスク
- ☐ 消毒液(石けん等)
- ☐ 体温計
- ☐ 使い捨てのビニール手袋
- ☐ ウェットティッシュ、ティッシュ
- ☐ ペーパータオル

貴重品



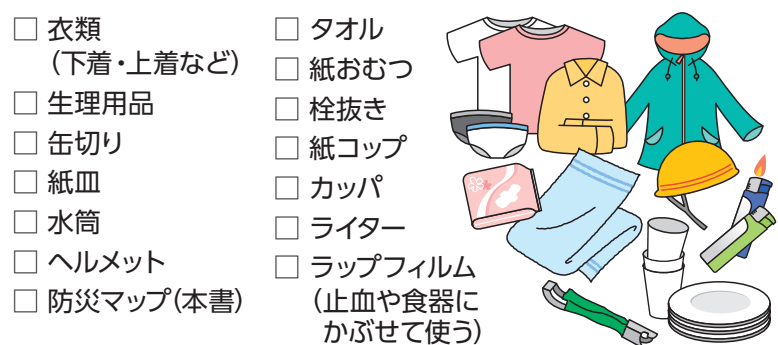
- ☐ 現金
- ☐ 預貯金通帳
- ☐ 印鑑
- ☐ 免許証
- ☐ 健康保険証
- ☐ 権利証書

乳幼児のいるご家庭



- ☐ 液体ミルク
(又は粉ミルク+
軟水や蒸留水)
- ☐ 離乳食
- ☐ 哺乳瓶
- ☐ 紙おむつ
- ☐ おしりふき
- ☐ おもちゃ
(お気に入りのもの)

その他

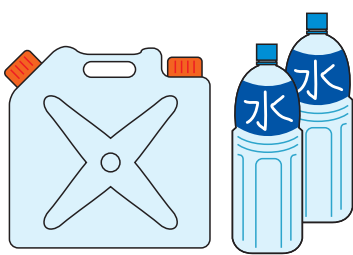


- ☐ 衣類
(下着・上着など)
- ☐ タオル
- ☐ 生理用品
- ☐ 紙おむつ
- ☐ 缶切り
- ☐ 栓抜き
- ☐ 紙皿
- ☐ 紙コップ
- ☐ 水筒
- ☐ カップ
- ☐ ヘルメット
- ☐ ライター
- ☐ 防災マップ(本書)
- ☐ ラップフィルム
(止血や食器に
かぶせて使う)

非常時用備蓄品(例)

災害復旧までの3日間~1週間を生活できるようにチェック☑しましょう。

飲料水



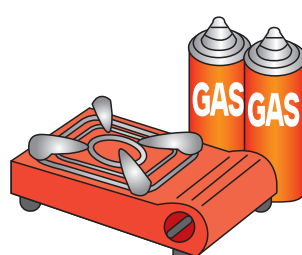
- ☐ 飲料水としてペットボトルやミネラルウォーター(1人1日3リットルを目安に)又は貯水した防災タンクなど

非常食品



- ☐ お米(アルファ化米など)
- ☐ 缶詰・レトルト食品
- ☐ 梅干し・調味料など
- ☐ ドライフーズ・チョコレート・アメ(菓子類など)

燃料



- ☐ 卓上コンロ
- ☐ ガスボンベ
- ☐ 固形燃料

その他



- ☐ 生活用水
(風呂・洗濯機などに貯水)
- ☐ 毛布・寝袋・洗面用具・
ドライシャンプーなど
- ☐ 調理器具(なべ・やかんなど)
- ☐ バケツ・各種アウトドア用品など

~ お手軽防災のススメ ~

ローリングストックはじめよう!

ローリングストックとは、普段使う**食料**や**日用品**を、もしもの場合に備えて**多めに買って置き**、古くなったものから日々の生活の中で使い、使った分を買い足すことで**常に新しいものを保存しておく**という、新しい災害用備蓄の考え方です。

「災害に備えなきゃいけないのはわかっているけど、何をすれば」とお考えのあなた。

まずは **ローリングストック** で、簡単・手軽に防災、はじめてみませんか。

出典：山形県環境エネルギー部【防災危機管理課】ローリングストックをはじめよう!
(https://www.pref.yamagata.jp/documents/1718/yamagata_rollingstock.pdf)を加工して作成しています。

誰でも簡単! 手軽に3ステップ!
これがローリングストックだ!

