物の備え

避難する時に持ち出す「非常持ち出し品」と、できるだけ普段に近い生活をするための「備蓄品」を用意しましょう。

非常持ち出し品の準備

非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

また、市が備蓄している食料や毛布は、避難所に避難してすぐに配布されるとは限りません。避難する際には、各自で準備した非常持ち出し品を持参してください。

水・食料

- □ 飲料水（ペットボトル）
- □ 食料品（加熱やお湯が不要なもの）

風水害など避難するまでに時間がある場合は、おにぎりなどの簡単なお弁当を持参してもよいでしょう。

貴重品

- □ 預金通帳
- □ 印鑑
- □ 現金
- □ マイナンバーカード（健康保険資格確認書）

道具など

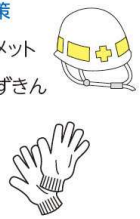
- □ 懐中電灯
- □ 携帯ラジオ
- □ 予備電池
- □ モバイルバッテリー・手回し充電器
- □ 給水袋

衣類など

- □ 防寒着
- □ 下着
- □ ブランケット
- □ タオル
- □ 上履き、スリッパ

安全対策

- □ ヘルメット
- □ 防災ずきん
- □ 軍手



衛生用品・感染症対策

- □ 救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
- □ 体温計
- □ アルコール消毒液
- □ マスク
- □ 生理用品
- □ 洗面用具
- □ 歯ブラシ
- □ 使い捨てカイロ
- □ ウェットティッシュ
- □ 携帯トイレ
- □ 服用しているお薬
- □ お薬手帳
- □ ごみ袋
- □ 予備の眼鏡
- □ 使い捨てコンタクトレンズ

小さなお子さんがいる方

- □ 粉ミルク
- □ 液体ミルク
- □ 哺乳瓶
- □ 紙おむつ
- □ 離乳食
- □ おしりふき
- □ 母子手帳
- □ おもちゃ

高齢や持病がある方

- □ 常用薬
- □ 介護用品
- □ 大人用紙おむつ
- □ 補聴器
- □ 入れ歯
- □ 障害者手帳
- □ ストーマ用装具

他に必要な物や、普段使用していてリュックサックに入れておけない物を書き出しておきましょう。

※ペットを飼っている人は「ペット用の非常持ち出し品」（P11）を確認しましょう。

防災ポイント　こまえアレルギー缶バッジ

「こまえアレルギー缶バッジ」は、自分で「アレルギーがあること」を伝えることが難しい、乳幼児や小学生などが缶バッジをつけることで、アレルギー疾患があることを周知するためのアイテムです。

缶バッジは、安心安全課の窓口のほか、指定避難所の開設時に受付で無料提供します。なお、アレルギーがある方にバッジの着用を強制するものではありません。

備蓄品の準備　1週間分の備蓄品を用意しましょう！

大規模災害時は、長期間の停電や断水の他、物流が途絶え、普段と同じ生活を送ることが困難になります。また、市外から救援物資などが届くまで、時間がかかることがあります。その期間を無事に暮らせるよう備蓄を進めましょう。

備蓄する食料品については、農林水産省の「家庭備蓄ポータル」も参考にしましょう。

1年に1回は備蓄品の点検をして、期限切れを防ぎましょう。電池などもローリングストックの対象品目です。

家庭備蓄ポータル

水（飲料水・生活用水）

- □ 飲料水

備蓄しておく飲料水の量＝
1日1人3リットル×人数分×7日分

- □ 生活用水（飲料水とは別）。水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつも張っておく、など。

食料

- □ ご飯
- □ ビスケット・板チョコ
- □ 乾パン
- □ 野菜ジュース

生活用品

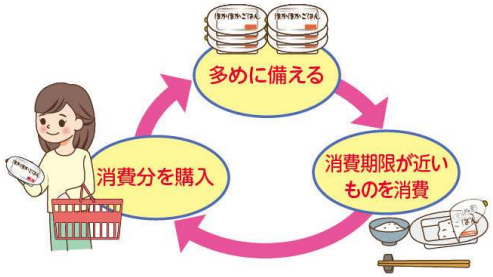
- □ トイレットペーパー
- □ ティッシュペーパー
- □ LEDランタン
- □ モバイルバッテリー
- □ ラジオ
- □ カセットコンロ・ボンベ
- □ 懐中電灯
- □ 乾電池
- □ ガムテープ
- □ 養生テープ

- □ 紙皿・紙コップ・割り箸
- □ 食品用ラップ
- □ ビニール手袋
- □ 缶切り・万能ナイフ
- □ ポリタンク
- □ ドライシャンプー
- □ 歯ブラシ・口腔ケア用品
- □ 衣類（季節に応じたもの）
- □ 毛布
- □ タオル
- □ バケツ
- □ 携帯トイレ

●ローリングストックによる日常備蓄

ローリングストックは、普段の生活に必要なものを多めに買い、古いものを消費したら買い足して、常に在庫をキープする備蓄方法です。

食料のローリングストックでは、災害時でも普段から食べ慣れているものを食べられるメリットがあります。



●携帯トイレの準備

大規模災害時は、停電によるポンプの停止や断水により、トイレの水が流せなくなる危険性があります。また、お風呂の残り湯などでトイレを流すと、排水管などに損傷があった場合に、階下で汚水が溢れるおそれがあります。

災害時は、設備の安全が確認できるまで、携帯トイレを使用しましょう。

備蓄しておく携帯トイレの個数＝
1日のトイレの回数（平均5回）×人数分×7日分

組み立てるタイプ

便座を利用するタイプ

携帯トイレにも使用期限があります。1年に1回は点検をして、期限切れを防ぎましょう。

●電源としての自動車の活用

大規模災害によりライフラインが停止した際も、自動車は電源の確保やカーラジオなどを用いた情報収集の手段として利用できます。

自動車でできること

- ●自動車のエンジンをかけて電源の確保
- ●カーラジオやテレビを用いて情報収集
- ●冷暖房も利用できる個室
- ●自宅に電力供給（電気自動車）

災害時に自動車を活用するための日頃の備え

- ●燃料・充電は半分になったらすぐに満タンにする。
- ●安全な場所に駐車する（移動は安全なタイミングで）。
- ●定期的にエンジンをかけ、日常的な点検を行う。

車での避難は、緊急自動車の通行の妨げになったり、渋滞や事故に巻き込まれて逃げ遅れる危険があります。震災時や洪水時は車での避難はしないでください。