

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)

事前に準備できているか、チェック☑しましょう。

情報収集用品

- ラジオ
- 電池(多めに用意)
- 携帯電話(スマートフォン)
※充電器も
- モバイルバッテリー

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
(できれば一人にひとつ)
- 電池(多めに用意)

救急医療品



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

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
- 印鑑
- マイナンバー
カード
- 資格確認書
- お薬手帳
- 預貯金通帳
- 免許証
- 権利証書

その他

- 衣類
(下着・上着など)
- 生理用品
- 缶切りやナイフ
- 紙皿
- 水筒
- ヘルメット
- 軍手
- 防災マップ(本書)
- タオル
- 紙おむつ
- 紙コップ
- 雨具
- ライター
- ラップフィルム
(止血や食器に
かぶせて使う)
- 使い捨てカイロ
- 災害用トイレ(携帯トイレ)

乳幼児のいるご家庭

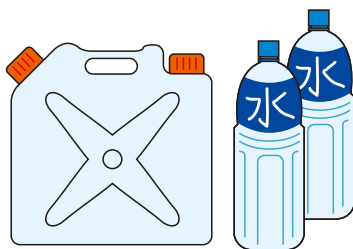
- 液体ミルク
(又は粉ミルク+
軟水や蒸留水)
- 離乳食
- 哺乳瓶
- 紙おむつ
- おしりふき
- おもちゃ
(お気に入りのもの)



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



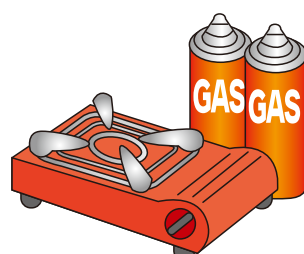
- 飲料水としてペットボトルやミネラルウォーター(1人1日3リットルを目安に)又は貯水した防災タンクなど

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・
からだふきシート・
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
- 災害用トイレ(携帯トイレ)

~お手軽防災のススメ~

ローリングストックをはじめよう!

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!

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。

