

# 災害に備える

## 持ち出し品リスト

災害が発生した場合、救援物資が届くまでには時間がかかります。備蓄品は最低3日間（できれば一週間）分の水と食料を備蓄しましょう。自分（家族）に必要なものに☑をいれて持ち出す準備をしておきましょう。

	<h3>非常食類</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 缶詰、レトルト食品、ミルク等</li> <li><input type="checkbox"/> ビスケット</li> <li><input type="checkbox"/> 飲料水</li> <li><input type="checkbox"/> 紙皿</li> <li><input type="checkbox"/> 割り箸、スプーン</li> </ul>
<h3>貴重品</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 現金</li> <li><input type="checkbox"/> 預金通帳</li> <li><input type="checkbox"/> 免許証</li> <li><input type="checkbox"/> 健康保険証</li> <li><input type="checkbox"/> 印鑑</li> <li><input type="checkbox"/> 診察券</li> <li><input type="checkbox"/> マイナンバーカード</li> </ul>	
	<h3>情報収集用品</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> スマートフォン・携帯電話</li> <li><input type="checkbox"/> モバイルバッテリー</li> <li><input type="checkbox"/> ラジオ</li> <li><input type="checkbox"/> 防災マップ・筆記用具</li> </ul>
<h3>日用品・衛生用品</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 防寒着</li> <li><input type="checkbox"/> 下着</li> <li><input type="checkbox"/> 懐中電灯</li> <li><input type="checkbox"/> 絆創膏・包帯</li> <li><input type="checkbox"/> マスク</li> <li><input type="checkbox"/> ビニール袋</li> <li><input type="checkbox"/> 携帯トイレ</li> <li><input type="checkbox"/> 生理用品</li> <li><input type="checkbox"/> 常備薬・持病薬</li> <li><input type="checkbox"/> 眼鏡・コンタクト</li> <li><input type="checkbox"/> 洗面用具(歯ブラシ・石けん)</li> <li><input type="checkbox"/> アルコール手指消毒液</li> <li><input type="checkbox"/> 体温計</li> <li><input type="checkbox"/> スリッパ</li> <li><input type="checkbox"/> タオル</li> <li><input type="checkbox"/> 毛布・カイロ</li> <li><input type="checkbox"/> ゴミ袋</li> <li><input type="checkbox"/> ウェットティッシュ</li> <li><input type="checkbox"/> 軍手</li> <li><input type="checkbox"/> 電池</li> </ul>	 <h3>その他</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 紙おむつ</li> <li><input type="checkbox"/> 補聴器</li> <li><input type="checkbox"/> 哺乳瓶</li> <li><input type="checkbox"/> 入れ歯</li> <li><input type="checkbox"/> おしりふき</li> <li><input type="checkbox"/> ペット用品</li> </ul>

## ローリングストックで備える



備蓄の方法として、備蓄している食料や、飲料水を消費しながら保管する「ローリングストック」という方法があります。

この方法で備蓄すると賞味期限を意識しながら買い足すことができ、無駄なく備えることができます。

レトルト食品や乾麺・缶詰などの調理の手間が少なく、賞味期限が長いものがローリングストックに適しています。