

★作ってみよう♪我が家の非常用持ち出し袋★



ポイントだよ!

持ち出し困難にならない重さで必要なものを優先して入れよう!
すぐに持ち出せる場所に保管し、中身は定期的にチェック!

No	袋に詰めておくもの	✓欄
1	下着(パンツ2~3枚・シャツ)	
2	圧縮袋・ビニール袋	
3	簡易トイレ(2~5回分)	
4	ティッシュ(水に流せるタイプ)	
5	ウェットティッシュ(ノンアルコール)	
6	雨具(カッパ)	
7	タオル(4・5枚)	
8	携帯スリッパ(旅行用)	
9	アイマスク・耳栓	
10	携帯枕(旅行用)	
11	歯ブラシ	
12	マスク	
13	紙皿(厚手)・はし(ケース入り)	
14	ラップ	
15	携帯ラジオ	
16	電池式充電器	
17	常備薬・絆創膏・包帯	
18	家族の写真・連絡先メモ	
19	保険証・お薬手帳・身分証のコピー	
20	通帳番号や生命保険関係のコピー	
21	小銭・現金	
22	飴・ガム・水	
23	カッター・マジック・テープ・筆記具	
24	懐中電灯	
25	電池(予備電池含む)	
26	ホイッスル(笛)	
27	軍手	
28	ブランケット(ひざ掛け)	
29	カイロ・冷却シート	

高齢者世帯	✓欄
入れ歯洗浄ケース・洗剤	
尿取りパッドやオムツ	
いつも飲む薬(2日分程度)	
老眼鏡(ハードケース入り)	
杖	

女性のいる世帯	✓欄
生理用品	
メイク落とし(シート)	
靴下(冷え防止)	
くし・ヘアゴム	
鏡	
スポーツブラ	

こどものいる世帯	✓欄
おもちゃ	
母子手帳のコピー	
紙おむつ・お尻拭き	
哺乳瓶・粉ミルク	
こども用スプーン	
ベビーローション	

台風などの際、事前に避難所へ避難が可能な時に持っていくと便利なもの

	✓欄
携帯の充電器・延長コード	
パン・おやつ・飲み物	
毛布	
化粧水などスキンケア製品	
着替え(洋服)	

*ここに挙げているのは一例です。
ご家庭の状況によって、必要なものは変わってきますので、これを参考に
してご自身の非常用持ち出し袋を準備しましょう。

一泊旅行に行く様に準備すると何が
必要かわかるかも!!
早めに行動することで、車での避難や
余裕を持った準備ができるよね!



💡非常食って何をどのように準備すればいい？

☆【避難時用】 1日、家族の人数分を持ち出せるようにしておきましょう！

- ・水は一人分で1リットル(可能であれば3リットル)
- ・缶詰や乾パンなど火や器具を使わずに食べられるものを持ち出し袋へ飴や羊かんなどもおすすめですよ
- ・小さいお子さんがいらっしゃる家庭は、お子さんが好きな離乳食やミルク、おやつなどもあらかじめ準備しておきましょう
- ・食物アレルギーのある方は、アレルギー除去の食品を!!

ポイント！ 自分たちが食べやすい物を準備

*避難所に避難した際の食料は各自で持参しましょう。(緊急時を除く)

長崎県の災害備蓄目標量は各市町人口の5%×3日分。避難の際は食料は各自持参が基本!

*食物アレルギーのある方など食事に配慮のいる方などは特にご自身で準備をすることで負担なく過ごせます。

☆【最低でも3日分】各家庭で食料品の備蓄を行いましょう。

なぜ家庭用備蓄が必要なのか？

地震等の大規模な災害や、新型コロナウイルスの発生時には、食料供給の減少が予想されるほか、保存性の高い食料品を中心に食料品の需要が一時的に集中し、一部の食料品が品薄状態や売り切れ状態になるおそれがあります。平成23年3月に発生した東日本大震災では、物流の混乱等により、**満足に食料を調達できたのが発災後3日目以降**という地域があったり、また、電気の復旧に1週間以上、水道の復旧に10日以上時間を要した地域もありました。また、地震等の大規模な災害が発生した場合、被害が拡大すれば、避難所の不足や避難所までの道路網の寸断等により、自宅での避難生活を余儀なくされる可能性もあります。さらには、新型コロナウイルス等の新型コロナウイルスの発生時には、感染拡大防止等の観点から、不要不急の外出は控えることが重要であり、この期間、食料品を買う機会はあると考えられるものの、出来る限り、外出は避けなければなりません。こうした事態に備えるため、日頃から、**最低でも3日分**、出来れば1週間分程度の家庭での食料品の備蓄に取り組むことが望まれます。

*緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド(農水省発行)より抜粋

日ごろから、無理のない範囲で備えておくことが大事です

社会福祉法人
波佐見町社会福祉協議会