



ローリング ストック (循環備蓄)

「循環備蓄」を心がけましょう

備蓄食料・飲料水などを保存期限が切れる前に消費し、その分だけを新たに補充して常に一定量のストックがある状態を保つことを「循環備蓄」といいます。定期的に古い備蓄品から消費することで無駄を出さず、また、いざというときに期限切れで使えなくなることを防ぎます。



防災備蓄品・非常持ち出し品チェックリスト

災害に備えて最低3日分、できれば1週間分の備蓄を準備しておきましょう
非常持ち出し品はリュックに入れてすぐに取り出せる場所に置いておきましょう



水・非常食

飲料水
(1人1日3リットル)

非常食



衣類

下着類

衣類 (長袖)

軍手 (手袋)

防塵マスク



貴重品

現金 (10円玉も)

貯金通帳
・印鑑

免許証・保険証

カード類

有価証券等



生活用品

懐中電灯

携帯電話・
モバイルバッテリー

携帯ラジオ

乾電池

ホイッスル

傘・カッパ

ティッシュペーパー

トイレトペーパー

ビニール袋

ナイフ

缶切り

スプーン・はし

紙コップ・紙皿

ラップ
・アルミホイル

ろうそく

マッチ・ライター
(ビニールにくるんで)

使い捨てカイロ

タオル (大・小)

歯ブラシ

石鹸

新聞紙

ガムテープ

裁縫セット

カセットコンロ
・カセットボンベ

毛布・寝袋

敷きマット

飲料水用ポリタンク
・給水袋

ブルーシート
(敷物, 雨除け用)



緊急医薬

消毒薬

除菌シート

包帯

ガーゼ

絆創膏

常備薬
・傷ぐすり

お薬手帳



その他

ヘルメット
・防災頭巾

筆記用具

予備の眼鏡
・入れ歯・補聴器など

ドライシャンプー
・ボディ洗浄剤

プライバシー確保用
のテント・間仕切り

移動用の自転車

防災マップ





防災備蓄品・非常持ち出し品チェックリスト

個々の状況に応じて、自分に合った備蓄を準備しておきましょう
防災備蓄品とともに、感染症対策用品もあわせて備蓄しておきましょう



女性用品

- 生理用品ナプキン
- サニタリーショーツ
- 中身が見えないゴミ袋
- おりものシート
- 防犯ブザー・ホイッスル
- 女性用下着



妊産婦

- 妊産婦用下着
- 妊産婦用衣類
- 防犯ブザー・ホイッスル
- 母乳パッド



乳幼児用品

- 粉ミルク（アレルギー用含む）または液体ミルク
- 枕・クッション，授乳用ケープ・バスタオル等（ストールでも可）
- 乳幼児用飲料水（軟水）
- 哺乳瓶・人工乳首（ニップル）
 - ・コップ（コップ授乳用に使い捨て紙コップも可）
 - ・消毒剤・洗剤・洗剤ブラシなどの器具，割りばし
- 湯わかし器具・煮沸用なべ（食用と別にする）
- 離乳食（アレルギー対応食を含む）
- 皿・スプーン
- 乳幼児用紙おむつ，おむつ用ビニール袋
- おしりふき



介護用品

- 大人用紙おむつ
- 尿取りパッド
- おしりふき
- 介護食（おかゆ，とろみ食，とろみ剤）
- 簡易トイレ・据置式洋式トイレ
- 防犯ブザー・ナースコール
- 義歯洗浄剤



外国人

- スプーン・フォーク
- ストール
- 宗教上の理由に関わらず食べられる食べ物



感染症対策用品

- マスク
- 消毒液，消毒シート
- 手拭き用ペーパータオル
- ハンドソープ
- ティッシュペーパー
- ごみ袋
- 体温計
- 常備薬
- お薬手帳
- 上着，肌掛け
- 上履き，スリッパ
- ゴム手袋
- 絆創膏，ガーゼ・コットン
- トイレットペーパー
- 紙おむつ

