

非常用持ち出し袋の準備はできていますか？

食

品は、日頃からローリングストック法※を用いて非常用持ち出し袋を準備しておきましょう。急な立ち退き避難が必要になった場合でもすぐに持ち出しできるように、玄関やリビングに置いておいてください。

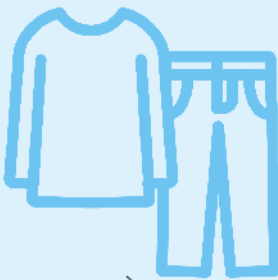
既に持ち出し用袋を用意している方も多いと思いますが、少なくとも年に1回は食料品・飲料水の賞味期限、薬品や電池の使用期限などを確認し、古いものや期限が切れそうなものは新しいものに交換することが大切です。

※ローリングストック法とは？

普段食べ慣れた食品を多めに購入し、賞味期限の古い順から消費して買い足していく方法



生活用品



- ☐ スリッパ
- ☐ 筆記用具
- ☐ 災害用トイレ
- ☐ 着替え
- ☐ 寝袋・雨具
- ☐ ビニール袋
- ☐ ラップ
- ☐ 新聞紙
- ☐ 箸・スプーン・フォーク
- ☐ タオル
- ☐ 歯ブラシ
- ☐ 現金
- ☐ ティッシュ
- ☐ 毛布

年に1回は見直しを！

非常食品



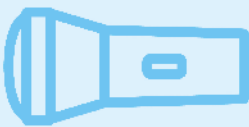
- ☐ 飲料水（2ℓ以上）
- ☐ 非常食（3食分以上）

救急用具



- ☐ 救急セット
- ☐ お薬手帳
- ☐ 常備薬

避難用具



- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 電池
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 軍手

衛生感染症対策



- ☐ マスク
- ☐ 消毒液
- ☐ 体温計
- ☐ せっけん
- ☐ 除菌シート

栄養を補える食品

- ・ビタミンやミネラルの多い食品
 - ☐ 野菜ジュース
 - ☐ 野菜スープ（フリーズドライのもの）
 - ☐ ドライフルーツ
 - ☐ フルーツの缶詰
 - ☐ 乾燥わかめ
 - ☐ 切り干し大根
- ・タンパク質の多い食品
 - ☐ 魚や肉の缶詰
 - ☐ かつお節

避難生活では栄養が偏りがち

避難所に届く食材はパンやおにぎり、カップ麺などの主食が中心です。能登半島地震の避難所では、野菜不足が深刻で、体調不良になる方も多く、栄養の偏りが問題視されてきました。ストレスや疲労を感じやすくなる災害時に栄養が不足すると、感染症や高血圧のリスクも高まります。炭水化物などにプラスして、栄養を補える食品を備蓄しておくことがおすすめです。栄養素を非常食のみで補うのは難しい部分もあるため、長期保存が可能なサプリメントや栄養補助ゼリーなども有効です。