

# 24 非常持出し品・備蓄品

非常持出し品は、家族構成を考えて必要なものを用意しておきましょう。「わが家の非常持出し品リスト」を作り定期的に点検を行ない、非常持出し袋などに入れ、いつでも持ち出せる場所に置きましょう。また、備蓄しておき後で取り出す物と分けておきましょう。

## 1) 非常持出し品 (例)



## 2) 備蓄品 (例)

家庭で自活するためにも、水、食料とも1週間分以上の備蓄をお願いします。

1週間の  
目安  
(1人分)

飲料水



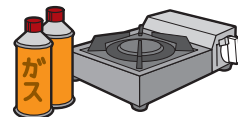
1日3リットル×7日  
=21リットル

食料



3食×7日=21食

カセットコンロ・カセットボンベ

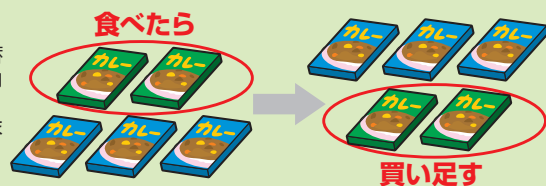


あたたかい食事を調理するため備蓄しておくといでしょう。

ボンベ1本で1.5リットルの  
お湯が約10回つくれます。

ローリング  
ストック法  
(回転備蓄)

日常使う食材や非常用の食料品を、消費しながら備蓄していく方法。また、古いものから先に使うように収納を工夫すると上手に循環できます。  
飲料水などは、家のスペースを活用し、備蓄していきましょう。



食料品の一例

レトルト食品、缶詰、インスタントラーメン、パスタ類、調味料、乾物、根菜類(常温で保存できる野菜)、フリーズドライの野菜、ドライフルーツなど...

- これらの食材で、1週間分の献立ができるか考えてみましょう。
- 缶詰、乾物などの食材は、定期的に消費する習慣をつけましょう。
- 消費したら買い足し、常に新しいものを確保しましょう。
- 缶詰、レトルト食品は、普段から食べ比べ、お気に入りの味を見つけましょう。

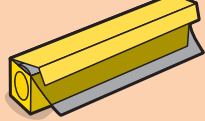
食べ慣れていない、おいしくない食事だとストレスになります。非常時だからこそ、普段から食べ慣れているもの、好きな食べ物が気持ちを安定させ、困難を乗り切る力となります。

### 3) あると便利な物

ウエットティッシュ



ラップ類



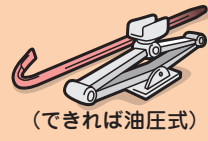
マスク



携帯用カイロ



バール・ジャッキ



(できれば油圧式)

テント

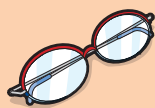


バイク・自転車



(できればノーパンク仕様)

予備の眼鏡



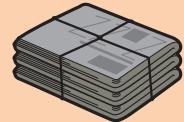
予備の入れ歯



補聴器



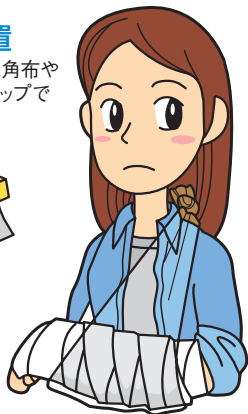
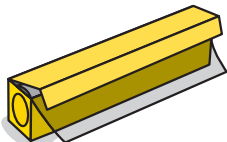
古新聞紙



## いざと言う時役に立つこんな工夫

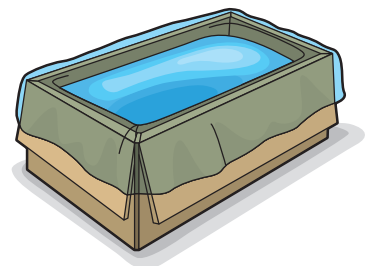
### ラップで応急処置

骨折やねんざをして、三角布や包帯がない時に調理用ラップで代用することができます。



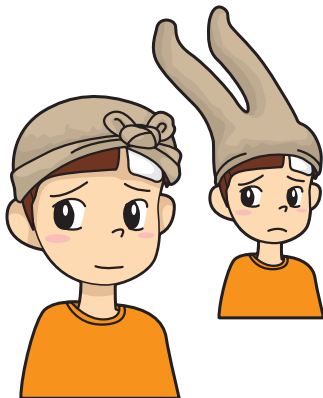
### 応急給水タンクの作り方。

ダンボールとポリ袋で応急給水タンクができます。



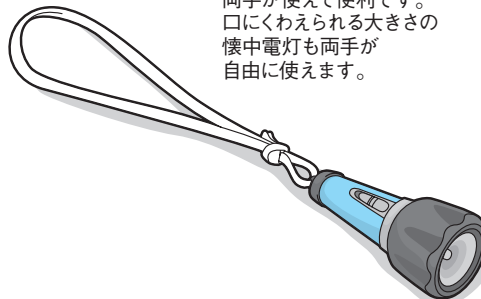
### ストッキングでの止血。

頭部のケガや腕、足の止血をする時に包帯のかわりにパンティーストッキングを使うと伸縮性があり、ズレないので扱いが容易な万能の包帯になります。



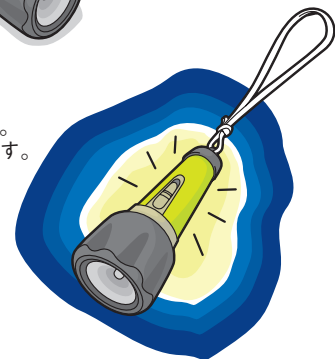
### 懐中電灯には紐をつける。

夜間に地震が起きた時、懐中電灯はなくてはならないものです。懐中電灯には『ひも』を付けて首から下げられるようにすると両手が使えて便利です。口にくわえられる大きさの懐中電灯も両手が自由に使えます。



### 夜光塗料をぬる。

停電した時のために懐中電灯に夜光塗料をぬって枕もとに置きましょう。暗やみの中でもすぐ見つける事ができます。



### ビニール袋で消火。

火災が発生して消火器を使い果たしてしまったら、薄めのビニール袋に水を入れて投げつけます。高い場所や離れた所に効果があります。



### ナベも応急ヘルメット。

グラ! ときた時、身近かなものを頭をカバーしましょう。ヘルメットや防災ずきんが近くにない時は、ナベやフライパン、プラスチックの洗い桶なども役に立ちます。



### 手袋は皮製品が安全。

軍手や布製のものでは割れたガラスなどは、突きささってしまいます。厚手の皮製(工業用のもの)等が安全です。