備蓄 と非常持ち出し品

日ごろから、避難所や自宅で過ごすための物資を備えておきましょう。

非常持ち出し品（一例）【リュックや袋に入れ、避難時にすぐに持ち出せるようにして！】

飲料水・食料
- □ 飲料水
- □ 缶詰・レトルト食品（加熱・お湯が不要なもの）
- □ ラジオ・ワンセグ・ヘッドホン
- □ 懐中電灯・予備乾電池
- □ 携帯ラジオ
- □ 予備電池
- □ 携帯トイレ
- □ 簡易トイレ
- □ 生理用品
- □ 使い捨てカイロ
- □ ビニール袋
- □ ティッシュ
- □ ウエットティッシュ
- □ 歯ブラシ・洗面用具
- □ 携帯トイレ
- □ 携帯電話の充電器
- □ 生理用品
- □ 現金（10円硬貨がある公衆電話利用に便利）
- □ 身分証明書
- □ 預金通帳
- □ 印鑑

衣類
- □ 着替え
- □ 下着
- □ タオル
- □ 雨具

寒暖対策
- □ 使い捨てカイロ
- □ 手袋（軍手）
- □ ロープ
- □ 簡易用具
- □ 携帯電話の充電器
- □ 携帯トイレ
- □ 懐中電灯
- □ 予備電池
- □ 毛布

衛生用品
- □ 石鹸
- □ 歯ブラシ
- □ 歯磨き粉
- □ シャンプー
- □ 洗面器
- □ 生理用品
- □ 使い捨てカイロ
- □ 予備電池
- □ 携帯トイレ
- □ 簡易トイレ
- □ 消臭液

その他
- □ 紙皿・紙コップ・割り箸
- □ ウエットティッシュ
- □ 食品用ラップ
- □ 小型ハサミ
- □ 予備電池
- □ 携帯トイレ
- □ 簡易トイレ
- □ 生理用品
- □ 現金（10円硬貨がある公衆電話利用に便利）
- □ 身分証明書
- □ 預金通帳
- □ 印鑑

食料・水・調理
- □ 飲料水（1人日3リットル）
- □ 水米・アルファ米
- □ レトルト食品・ラップ麺・缶詰（簡単な調理で食べられるもの）
- □ 紙皿・紙コップ・割り箸
- □ ウエットティッシュ
- □ 食品用ラップ
- □ 小型ハサミ
- □ 予備電池
- □ 携帯トイレ
- □ 簡易トイレ
- □ 生理用品
- □ 現金（10円硬貨がある公衆電話利用に便利）
- □ 身分証明書
- □ 預金通帳
- □ 印鑑

避難時に必要な携帯トイレの数は？【最低3日分、できれば1週間分を準備！】

1日約3回 × 家族 ＿＿ 人 × 7日分 ＝ ＿＿ 回分

●最低3日できれば1週間分を、多めに準備しましょう。

●ドイレの数は1人1日平均5回と言われています。

携帯トイレの使い方

❶ ポリ袋や新聞紙などを敷き、便器のフタの上に携帯トイレを設置する。

❷ 便器のフタから携帯トイレの袋をかぶせる。

❸ 便器の中に凝固剤を入れて、袋の口をしばる。

❹ 携帯トイレの袋をゆっくりと取り出す。

❺ 新聞紙、凝固剤を入れて固まったものを捨てる。

❻ 最後に消毒液を便器内に噴霧する。

トイレ の対策

トイレは、水や食料と並んで大切な備蓄の1つです。

☑ 「水洗トイレが使えない」ことを想定して、携帯トイレを多めに備えておきましょう。

☑ 災害時には「外出」・「断水」していなくても、設備の交換が確認できるまで携帯トイレを使用しましょう。

災害時に役立つ！ペットの備蓄

- □ ペットフード（1週間分）
- □ 飲み水（人用とは別に）
- □ 予備の水
- □ 食器
- □ 排泄物の処理用品（トイレシート、新聞紙、ペットボトル）
- □ 予備のトイレ
- □ 予備のリード
- □ 迷子防止用の首輪
- □ 鳴き声防止グッズ（ペットボトル、ペットボトルに石を入れたもの）
- □ 予備の薬
- □ 迷子札（住所・電話番号）
- □ 予備のケージ
- □ 予備のタオル
- □ 予備の毛布
- □ 予備の薬
- □ 予備の首輪・リード
- □ 予備の迷子札
- □ 予備のケージ
- □ 予備のタオル
- □ 予備の毛布
- □ 予備の薬
- □ 予備の迷子札
- □ 予備のケージ
- □ 予備のタオル
- □ 予備の毛布
- □ 予備の薬
- □ 予備の迷子札

地域 とのコミュニケーションをはかる

自助・共助・公助

自助

日ごろから災害に備え、自分の命を守る。

- 飲料水・食料・携帯トイレ・懐中電灯・ラジオ・乾電池・ライター・救急セット・貴重品・携帯電話・充電器・ペット用品・マスク・ウエットティッシュ・ビニール袋・ラップ・ティッシュ・タオル・ウエットティッシュ・ゴミ袋・ガスボンベ・ガスコンロ・ガスボンベ・ガスコンロ・ガスボンベ・ガスコンロ