

防災備蓄(日頃からの備え)・自助・共助・公助

防災備蓄品リスト(自宅避難の備え)

準備が出来たらチェックを入れよう!

- 災害により断水や停電になることを想定し、自宅避難時の備えをしておきましょう。
- 防災備蓄品は最低3日分、できれば7日分が目安です。

食料品

- 飲料水(1人1日3リットル目安)
- 食べ物(アルファ化米、缶詰、カップ麺など)
- 調理しないで食べられるもの(栄養補助食品、チーズなど)
- 調味料(しょうゆ、塩など)
- 菓子類(ビスケット、チョコレートなど)



日用品

- 生活用水
- 救急箱
- 携帯トイレ、簡易トイレ、トイレトーパー
- 懐中電灯、ろうそく、ランタン
- カセットコンロ、ガスボンベ
- 使い捨て食器(コップ、皿、はし等)
- ラップ、アルミホイル



- ブザーやホイッスル
- 携帯ラジオ
- 電池、電源、モバイルバッテリー
- 手袋、軍手
- タオル、ハンカチ
- 着替え
- テント、寝袋など
- 持病の薬



衛生用品

- ウェットティッシュ(除菌)
- マスク
- アルコール消毒液
- 体温計
- セッケン、ドライシャンプー



- ハミガキセット
- 生理用品
- 介護用品
- 紙おむつ
- ミルク、哺乳瓶
- 離乳食



自助・共助・公助

災害の被害を軽減するためには、「自助・共助・公助」が不可欠です。3つの連携が円滑なほど、災害の被害は軽減できます。

- 自助** 一人ひとりが自ら取り組むこと
- 共助** 地域や身近にいる人どうしが一緒に取り組むこと
- 公助** 国や地方公共団体などが取り組むこと



非常持ち出し品、ローリングストック等

非常持ち出し品リスト

準備が出来たらチェックを入れよう!

- 奥多摩町でも最低限の備蓄は準備していますが、いざという時にすぐに持ち出せるように、非常持ち出し品を準備・確認しておきましょう。

避難バッグ

- 飲料水(1人1日3リットル目安)
- 非常食(缶詰、栄養補助食品など)
- 懐中電灯、ろうそく、ランタン
- 携帯ラジオ
- 電池、モバイルバッテリー
- 雨具、レインコート
- 手袋、軍手



- ハザードマップ、町の地図
- ヘルメット、運動靴
- 携帯トイレ
- 着替え、防寒具
- タオル・ハンカチ
- レジャーシート
- 使い捨てカイロ
- 持病の薬



衛生用品

- ウェットティッシュ(除菌)
- マスク
- アルコール消毒液
- 体温計
- セッケン、ドライシャンプー
- ハミガキセット
- 生理用品
- 介護用品
- 紙おむつ
- ミルク、哺乳瓶
- 離乳食

あと役立つ

- ブザーやホイッスル
- 工具
- 折りたたみ椅子
- 筆記用具
- 補聴器
- アレルギー対応食
- ゴミ袋
- 除菌スプレー
- マッチ・ライター
- ガムテープ
- テント、寝袋など
- 使い捨て食器(コップ、皿、はし等)
- ラップ、アルミホイル



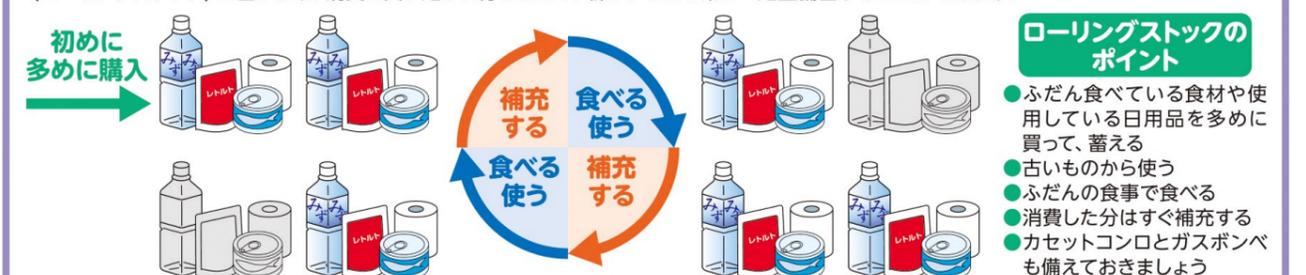
貴重品

- 現金、通帳、印鑑、キャッシュカード
- マイナンバーカード
- 免許証、保険証
- 障がい者手帳、受給者証
- メガネ、コンタクト、補聴器
- 写真など思い出の品



ローリングストック

普段から使っているものを常に少し多めに備えておき、消費したらその分を補充して、常に一定量の食品・日用品を備蓄しておくことを日常備蓄(ローリングストック)と言います。消費と買い足しを行うことで、新しいものを常に一定量備蓄することができます。



- ローリングストックのポイント**
- ふだん食べている食材や使用している日用品を多めに買って、蓄える
 - 古いものから使う
 - ふだんの食事で食べる
 - 消費した分はすぐ補充する
 - カセットコンロとガスボンベも備えておきましょう