

# 備蓄品を準備しましょう

平成 28 年に発生した熊本地震では、支援物資等が物資拠点から避難所まで届かなかった、いわゆる、ラストワンマイル問題が課題となりました。熊本地震の教訓からも自分自身で必要になるものをそれぞれ 3 日から 1 週間分を目安に飲料水や食料などを備蓄しておきましょう。また、災害時必要になるものは、家庭によってさまざまです。次ページ「チェックリスト」を参照し、家族構成や状況に合わせて必要なものを備蓄品に加えましょう。



## 非常持ち出し品を準備しましょう

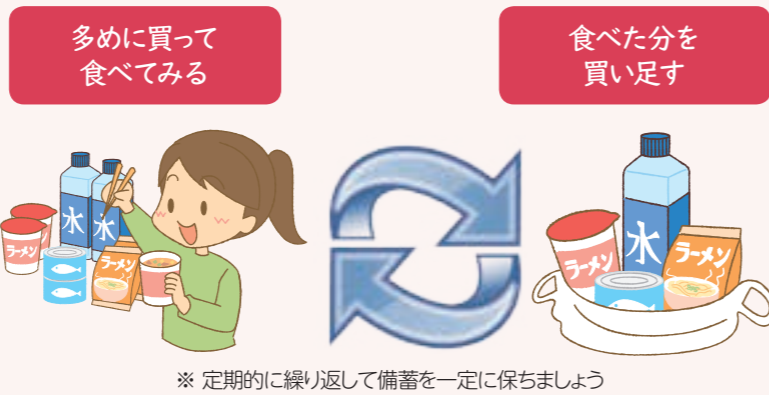
- ◎非常持ち出し品は、両手が使えるリュックサックなどに入れる
- ◎枕元などのすぐ手に取れる場所に置いておく
- ◎災害時最優先で持ち出す「一次持ち出し品」と避難生活が長引いた場合に自宅に取りに行く「二次持ち出し品」に分ける(次ページチェックリスト参照)
- ◎「一次持ち出し品」は「あると便利なもの」ではなく「ないと困るもの」を用意する

## 食べて備えるローリングストック

ローリングストック法とは、保存食を日常的に消費し、消費した分を買い足していく備蓄方法です。

保存食をしまいこんだまま賞味期限が切れてしまうことを防ぎ、乾パンなどの食べ慣れない食品だけではなく、レトルト食品やカップ麺などの食べ慣れた食品も利用する備蓄法として注目されています。

※ この方法が可能な備蓄品は、次ページで紹介中! 「♻️」マークがついています。



※ 定期的に繰り返して備蓄を一定に保ちましょう

## 平塚市の備蓄について

災害の備えとして食料、飲料水、生活必需品などは、自分自身で用意することが原則です。

しかし、自宅が被災してしまい、用意していた備蓄品を持ち出せない市民もいることや市の備えとして、平常時から食料、飲料水、生活必需品、資機材などを現物により保有し、災害時に迅速な対応ができるよう、各避難所等に分散して備蓄しています。

さらに、災害時には、企業や団体などとの物資等調達協定により、必要となる食料や物資を確保することとしています。平成 30 年 3 月現在、食料、飲料水、生活必需物資、資機材、医薬品、燃料などの調達について、29 か所の企業・団体と協定を締結しています。

被災地の避難所生活を参考に、授乳や着替えなどのためのプライベートルームや簡易間仕切りなど、女性や高齢者等に配慮した備蓄品の配備も進めています。

### 《防災倉庫・避難所の主な備蓄品》

長期保存食、飲料水、給水タンク、毛布、トイレ(マンホール対応など)、発電機、投光器など



### 《協定先から調達するもの》

消費期限が短いもの、保管に広い場所を必要とするもの、特殊性が高いものなど

【例】…パン・おにぎり、果物、牛乳、衣料品、医療機器、ガソリン



# 常時携行品・一次持ち出し品・二次持ち出し品チェックリスト

## ▼ 常時携行品

- 笛・ホイッスル  懐中電灯  地図  携帯ラジオ  携帯電話の充電器
- 連絡メモ  飲料水  携帯食料

## ▼ 一次持ち出し品

### <飲料水・食料>

- 飲料水(応急用として1人1リットル程度) ♻️
- 食料(缶詰・ビスケット・チョコレート等) ♻️

### <生活用品・衛生用品>

- ライター・マッチ  ろうそく  洗面用具(歯ブラシ等)
- ブランケット  雨具  タオル  筆記用具
- ビニール袋  ティッシュペーパー・ウェットティッシュ
- トイレトペーパー

### <救急医療品>

- ばんそうこう・ガーゼ・包帯  消毒液
- 常備薬(鎮痛剤・胃腸薬など)  お薬手帳

### <避難グッズ>

- 懐中電灯(1人にひとつ)  ヘルメット・防災ずきん
- 軍手  スリッパ
- ステッキなどのさぐり棒(冠水時の避難に)

### <情報グッズ>

- 携帯電話(充電器等含む)  乾電池(多めに用意)
- 携帯ラジオ

### <貴重品>

- 現金(小銭含む)  運転免許証  健康保険証
- マイナンバーカード  預貯金通帳  印鑑

## ▼ 二次持ち出し品

### <食料・飲料水>

- 飲料水(1人1日3リットルを3日から1週間分が目安) ♻️
- 食料(3日から1週間分が目安・アレルギー対応食なども) ♻️

### <生活用品>

- お皿・コップ・はし・やかん・鍋など
- ラップ(食器に敷けば汚れない)
- ドライシャンプー  非常用給水袋  寝袋
- カセットコンロ(卓上タイプ)
- カセットコンロ用ガスボンベや固形燃料

### <工具類>

- のこぎりやバール  ペンチ  ロープ

家族構成や状況に応じた個別用品	
女性	乳幼児
<input type="checkbox"/> 生理用品 ♻️	<input type="checkbox"/> ほ乳瓶
<input type="checkbox"/> 防犯ブザー	<input type="checkbox"/> おむつ ♻️
<input type="checkbox"/> 化粧品	<input type="checkbox"/> 粉ミルク ♻️
持病・アレルギーのある方	<input type="checkbox"/> おしりふき
<input type="checkbox"/> 症状に応じた薬	<input type="checkbox"/> 母子手帳
<input type="checkbox"/> アレルギー対応食品 ♻️	高齢者・要介護者
ペット	<input type="checkbox"/> 介護用品
<input type="checkbox"/> ペットフード ♻️	<input type="checkbox"/> 常備薬
<input type="checkbox"/> キャリーケース	<input type="checkbox"/> 軟らかい非常食 ♻️
<input type="checkbox"/> 迷子札	<input type="checkbox"/> 大人用おむつ ♻️
<input type="checkbox"/> トイレ用品	<input type="checkbox"/> 入れ歯洗浄剤
	<input type="checkbox"/> 障がい者手帳

### <その他我が家で必要なもの>

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### <衣類>

- 下着・靴下  長袖・長ズボン  防寒着  毛布
- タオル・バスタオルなど

### <あると便利なもの>

- 新聞紙・段ボール  携帯トイレ  使い捨てカイロ
- 安全ピン  バイク・自転車

### <その他我が家で必要なもの>

- 
- 
- 

「凡例」 ♻️ ローリングストック法が可能な備蓄品