

## 非常持出品・備蓄品を準備しましょう！

災害が発生すると、ライフライン(電気、水道、ガス)の停止や、自宅が被害にあった場合は避難所での生活を余儀なくされます。

また、発災直後は物資や食料が不足するなど、被災者へ支援が行き届かないことが予想されます。

そうした事態に対応するため、避難の際に持ち出す「非常持出品」や、在宅避難や避難所での生活の支えとなる「備蓄品」を準備しておきましょう！

準備したものにチェックをつけましょう！

### 非常持出品 (例)

<input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> 非常食 (乾パン・缶詰等)	<input type="checkbox"/> 防災ヘルメット (防災頭巾)	<input type="checkbox"/> 雨具
<input type="checkbox"/> 防寒着	<input type="checkbox"/> 下着	<input type="checkbox"/> 衣類(着替え)	<input type="checkbox"/> 上靴
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 携帯電話 スマートフォン	<input type="checkbox"/> モバイルバッテリー	<input type="checkbox"/> 乾電池
<input type="checkbox"/> 防災ラジオ	<input type="checkbox"/> ライター	<input type="checkbox"/> ナイフ	<input type="checkbox"/> 救急用品
<input type="checkbox"/> カイロ	<input type="checkbox"/> 毛布	<input type="checkbox"/> 寝袋	<input type="checkbox"/> 歯ブラシセット
<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> タオル
<input type="checkbox"/> 生理用品	<input type="checkbox"/> 携帯トイレ (使い捨てトイレ)	<input type="checkbox"/> トイレットペーパー	<input type="checkbox"/> 災害用ホイッスル
<input type="checkbox"/> 筆記用具	<input type="checkbox"/> メモ帳	<input type="checkbox"/> 常備薬	<input type="checkbox"/> 貴重品



### 備蓄品 (例)

<input type="checkbox"/> 飲料水 (1人1日3ℓ×3日分)	<input type="checkbox"/> 食料品 (レトルト食品・アルファ米、カップ麺等)	<input type="checkbox"/> 生活用水 ※風呂の残り水など	<input type="checkbox"/> 紙皿、紙コップ、 割り箸、ラップフィルム
<input type="checkbox"/> カセットコンロ	<input type="checkbox"/> カセットガスボンベ	<input type="checkbox"/> ランタン	<input type="checkbox"/> ポータブルストーブ ※電気を必要としないもの
<input type="checkbox"/> 灯油	<input type="checkbox"/> 水のいらないシャンプー	<input type="checkbox"/> 給水用ポリタンク	<input type="checkbox"/> バケツ
<input type="checkbox"/> ビニール袋	<input type="checkbox"/> 長靴	<input type="checkbox"/> ロープ	<input type="checkbox"/> 工具セット

# 備蓄のポイント



## ① ローリングストック法で簡単・確実な備蓄を！

ローリングストック法とは、レトルト食品やカップ麺などの食料品を**普段から少し多めに買い**、消費期限が**古くなったものから食べ**、**食べた分だけ買い足していく**方法です。

これにより、常に一定量の備蓄が可能となり、定期的に消費期限を確認する必要がありません。



## ② 災害時に使用する機材は普段から使い慣れておく！

カセットガスコンロやランタンなど災害時に役立つ機材を平常時のうちから使用することで、災害時、**使い方を調べることなく迅速に使用**することができます。

また、機材に使用する**カセットガスボンベや電池**などにも使用期限がありますので、**ローリングストック法**を活用し、備蓄しておくといいでしょう。

ペットを飼われている方は…

### ペットのための備えも忘れずに！

ペットと避難する上で、下記について取り組みをお願いします。

【ペットのための備蓄品を用意しましょう】

➡ ペットフード、水、ケージ など

【基本的なしつけと健康管理をしましょう】

➡ 避難先で不必要に吠えたり、ペット間の感染症等を防ぐために必要です。



稚内市企画総務部総務防災課防災グループ

住所：稚内市中央3丁目13番15号

電話：0162-23-6380(直通)

E-mail: soumubousai@city.wakkanai.lg.jp