

非常持出品と備蓄品をチェック!

非常持出品は、災害から避難するとき最初に持ち出すものです。非常備蓄品は、復旧するまでの数日間を支えるものです。用途に合わせて事前に用意しておきましょう。

非常持出品チェックリスト

品名	点検日記入欄	品名	点検日記入欄	品名	点検日記入欄
<input type="checkbox"/> 非常食		<input type="checkbox"/> アルコール消毒液		<input type="checkbox"/> ナイフ、缶きり、栓抜き	
<input type="checkbox"/> 飲料水		<input type="checkbox"/> 体温計		<input type="checkbox"/> ティッシュ(ウエットタイプも)	
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(予備の電池)		<input type="checkbox"/> スリッパ		<input type="checkbox"/> タオル	
<input type="checkbox"/> 懐中電灯(予備の電池・電球)		<input type="checkbox"/> 貴重品		<input type="checkbox"/> ビニール袋	
<input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん		<input type="checkbox"/> 現金		<input type="checkbox"/> 上着	
<input type="checkbox"/> 救急医薬品		<input type="checkbox"/> 健康保険証のコピー		<input type="checkbox"/> 下着	
<input type="checkbox"/> 常備薬・お薬手帳(写し)		<input type="checkbox"/> ろうそく・ランタン		<input type="checkbox"/> 軍手	
<input type="checkbox"/> マスク		<input type="checkbox"/> ライター(マッチ)		<input type="checkbox"/> シート	

備蓄品チェックリスト

品名	点検日記入欄	品名	点検日記入欄	品名	点検日記入欄
<input type="checkbox"/> 食料(缶詰、レトルト食品、ドライフーズなど)		<input type="checkbox"/> 洗面用具		<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	
<input type="checkbox"/> 食料(調味料、スープ、みそ汁など)		<input type="checkbox"/> なべ、やかん		<input type="checkbox"/> 補聴器など	
<input type="checkbox"/> 食料(チョコレート、あめなど)		<input type="checkbox"/> 簡易食器(わりばし、紙皿、紙コップなど)		<input type="checkbox"/> 工具類(ロープ、パール、スコップなど)	
<input type="checkbox"/> 水(1人あたり1日3リットル)		<input type="checkbox"/> ラップ、アルミホイルなど			
<input type="checkbox"/> 燃料(卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベなど)		<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ、トイレトペーパーなど			
<input type="checkbox"/> 毛布、タオルケット、寝袋など		<input type="checkbox"/> マスク、使い捨てカイロなど			

家族構成などに合わせた準備を!

非常持出品や非常備蓄品はマニュアルどおりのものをそろえるだけではなく、各家庭の構成や状況に合わせた準備が大切です。同様に定期的な見直しも必要です。



乳幼児のいる家庭

ミルク、ほ乳びん、おむつ、離乳食、スプーン、清浄綿、おぶひも、バスタオルまたはベビー毛布、ガーゼなど。

妊婦のいる家庭

脱脂綿、ガーゼ、さらし、T字帯、清浄綿、新生児用品、ビニール風呂敷、新聞紙、せっけん、母子健康手帳など。

高齢者や障がい者のいる家庭

おむつ、車いす・白杖・補聴器・酸素ボンベといった補助具の予備、持病のための薬、障害者手帳など。

「ローリングストック(回転備蓄)法」がおすすめ!

災害用の長期保存(3~5年)が可能な保存食を用意することだけが備蓄ではありません。缶詰やレトルト食品など普段利用している食品を最初に多めに購入しておき、日常生活の中で消費したらその分補充すれば、常に一定量を確保することができます。これが「ローリングストック(回転備蓄)法」です。この方法は、ポリ袋やラップなどの生活用品でも使えます。日頃から余分に買い置きしておけば、災害時に大いに役立ちます。



備蓄品モデル

家庭での備蓄

参考資料:農林水産省「緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド」、東京都「自然災害に備えた自宅での備蓄について~「都民の備蓄推進プロジェクト」の展開~」など

夫婦と子ども2人(幼児と乳児)、祖父母の6人家族の備蓄例

ここでは、6人家族における食料品等の備蓄例を示します。食料品は、主食(炭水化物)+主菜(たんぱく質)を組み合わせて備えることを基本に、少なくとも3日分、できれば1週間分程度を用意しましょう。また、電気・ガス・水道などのライフラインが停止することを想定し、水と熱源(カセットコンロ等)も、1週間を目安に確保しましょう。

水・燃料

●水は、飲料水と調理用水を合わせて1人1日3リットル程度が必要です。

6人×3リットル×7日=約126リットル

●カセットボンベの必要量は、1人1週間に6本程度が目安です。

6人×6本=約36本

6人家族の記入例

水・燃料

- 水 2リットル6本入り10ケース
- カセットコンロ 1台
- カセットボンベ 36本



主菜

●調理せずにそのまま食べられる缶詰などを中心に、保存性の高いレトルト食品などを組み合わせましょう。

主菜の例

肉・魚・豆などの缶詰/レトルト食品/乾物(かつお節、桜エビ、煮干し)/豆腐(充填)/ロングライフ牛乳 など

5人×3食×7日=105食

※乳児を除いた5人分

6人家族の記入例

主菜

- 缶詰(肉) 20缶
 - 缶詰(魚) 20缶
 - 缶詰(豆) 10缶
 - レトルト(ハンバーグ) 5パック
 - レトルト(牛丼・親子丼) 15パック
 - レトルト(カレー) 15パック
 - レトルト(バスタース) 10パック
 - レトルト(麻婆豆腐の素) 10パック
 - 豆腐(充填) 5食
 - ロングライフ牛乳 5本
- 合計 115食

主食

●米を中心に、乾麺などの食品を組み合わせましょう。無洗米を使えば水の節約になります。

主食の例

精米、無洗米/乾麺(うどん・パスタ)/カップ麺類/食パン/レトルトご飯、アルファ米/シリアル など

●米は1食75g程度、乾麺は1食100g程度が目安です。5kgの米で約67食分をまかなうことができます。

5人×3食×7日=105食

※乳児を除いた5人分

6人家族の記入例

主食

- 無洗米 5キロ、67食分
 - レトルトご飯 10パック
 - カップ麺 5個
 - 乾麺(パスタ) 1キロ(10食)
 - 乾麺(うどん) 500グラム(5食)
 - 食パン 5食
 - シリアル 5食
- 合計 107食

副菜・調味料など

●野菜や果物は、災害時に不足しがちになります。じゃがいもや玉ねぎ、バナナなど比較的に持ちやすい野菜や果物を普段から多めに買っておきましょう。

副菜・その他の例

- 野菜・山菜・海藻類等
梅干し/のり、乾燥わかめ・ひじき/日持ちする野菜、乾燥野菜、漬物/野菜缶詰/野菜ジュース など
- 果物
日持ちする果物/果物缶詰/果汁ジュース など
- 調味料など
調味料/嗜好品(緑茶/紅茶/コーヒー)/菓子類(チョコレート/飴/ビスケット)

6人家族の記入例

副菜・調味料など

- 缶詰(コンス、ポテトサラダ、トマト水煮)
 - 野菜ジュース 2002リットル6本入り箱
 - 玉ねぎ 10個 にんじん 1袋
 - キャベツ 1個 ジャガイモ 5個
 - ごぼう 1袋 大根 1本
 - 長ねぎ 1袋 ビーマン 1袋
 - 切り干し大根2 乾燥ひじき 2
 - インスタントスープ・みそ汁 20
 - 缶詰(梅干、みかん、バナナアップル)
 - パナナ 5 りんご 3
 - チョコレート 3 飴 2袋
 - 塩 〇 酢 ×
 - みそ × 砂糖 〇
 - しおゆ × マヨネーズ 〇
- 買い置きがあれば、
なければ×

各家庭に必要な物

●乳児がいる場合、災害時の環境の変化などによっては母乳が出にくくなる場合があります。粉ミルクや離乳食の準備が必要です。

●食物アレルギーがある場合は、アレルギー用のミルクや食品を普段から余分に買い置きしておきましょう。

●高齢者など、硬い物が食べられない人がいる場合は、軟らかくて食べやすい食品を用意しましょう。

各家庭に必要な物の例

- 乳幼児
粉ミルク/離乳食/おむつ/母子手帳/ほ乳瓶(消毒セット)/抱っこひも など
- 高齢者等
おむつやわらかい食品(高齢者用食品)/常備薬(処方薬)/補聴器用電池/入れ歯洗浄剤/大人用紙おむつ/介護保険証/障害者手帳/お薬手帳 など
- 女性(妊婦)
生理用品/出産準備品/母子手帳/化粧品 など

6人家族の記入例

乳幼児

- 粉ミルク スティックタイプ10本×4箱
- 離乳食 1週間分以上
- おしりふき 3パック
- おむつ 74枚入り2パック
- 母子手帳
- 哺乳瓶
- 抱っこひも

女性

- 生理用品 2パック(30個×2)
- 基礎化粧品 化粧水・乳液1本
- 下着ライナー 3~7日分
- プラチキナー 3~7日分
- 紙ショーツ 1週間分

高齢者等

- おむつやわらかい食品 1週間分以上
- 高齢者用食品
- 常備薬(処方薬) 1週間分以上
- 補聴器用電池 1週間分以上
- 入れ歯洗浄剤 1箱(30錠)
- 大人用紙おむつ 1週間分以上
- 介護保険証
- お薬手帳
- 障害者手帳

農林水産省 家庭備蓄ポータル [検索](#)

災害に備えて「八幡市防災アプリ」をご利用ください!

ボタンの色が変わったら危険の合図!

八幡市防災アプリ

yawatashi bousai app



災害の危険度が色で分かる!

プッシュ通知で災害情報をお届け!

気になる情報はタップで詳細表示!

QRコードを読み込んでアクセス



※iOS10.0以上及びAndroid5.1以上のスマートフォン、タブレットに対応

無料で今すぐダウンロード!

App Store からダウンロード | Google Play で手に入れよう

詳しい機能は右側をご覧ください。 ※通信料は利用者のご負担となります。

八幡市防災アプリでできること

できること01
気象や河川の情報をいつでも確認!
気象情報や雨雲接近をプッシュ通知でお知らせ、河川カメラや水位計をタップで確認できます。

できること02
防災マップで災害リスクを確認!
浸水想定区域、土砂災害警戒区域、震度分布、被害状況などを防災マップで確認できます。

できること03
開設中の避難所がわかる!
今いる場所から一番近い避難所を表示し、混雑状況もお知らせします。

できること04
家族や友人と安否情報を簡単共有!
アプリ利用者とグループを作成しておけば、一斉にSOSを配信・受信できます。

できること05
使う人に合わせたモード切替!
外国人の方や、スマホ操作が苦手な方向けのモードに切り替えることができます。

防災情報は自分の手で!
八幡市の公式アプリです。他にも色々な機能があります。いざという時に備え、アプリをダウンロードし、平時から情報入手をこころがけましょう。

お問い合わせ先 八幡市 危機管理課

TEL: 075-983-3200
FAX: 075-983-1174
MAIL: kikikanri@mb.city.yawata.kyoto.jp