

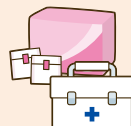
非常持出品と備蓄品

災害直後から混乱が収まるまでの期間は、災害状況によって異なります。その間は、自らで対処しなければなりません。避難時に持ち出すのが「非常持出品」で、自給自足するために必要なのが「備蓄品」です。災害が起きる前から備えておきましょう。

非常持出品

避難時にリュックに入れて持ち出すものです。

- ☐ 飲料水
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 健康保険証・免許証
- ☐ ティッシュ・ウェットティッシュ
- ☐ 携行食（菓子類や栄養補助食品など）
- ☐ 懐中電灯・予備電池
- ☐ 衛生用品・生理用品
- ☐ おむつ・離乳食・乳児用ミルク



- ☐ ビニール袋・ポリ袋
- ☐ 防寒具・雨具
- ☐ おくすり手帳
- ☐ 常備薬
- ☐ 携帯電話・充電器・モバイルバッテリー
- ☐ タオル・下着・靴下
- ☐ 現金・通帳・印鑑
- ☐ ペット用品（ケージやペットフードなど）



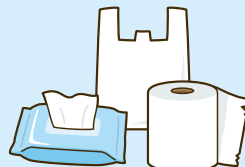
備蓄品

最低3日分は用意しましょう。

- ☐ 飲料水（1日3ℓ×3日×家族分）
- ☐ 保存可能な食料（缶詰やレトルト食品など）
- ☐ カセットコンロ
- ☐ カセットボンベ
- ☐ 紙皿、紙コップ、割り箸
- ☐ タオル、毛布
- ☐ ランタン、懐中電灯（電池）
- ☐ 軍手
- ☐ スリッパ



- ☐ ラップ・アルミホイル
- ☐ トイレtpーパー・ティッシュ
- ☐ ごみ袋・ビニール袋
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ 簡易トイレ
- ☐ 給水用ポリタンク
- ☐ 水不要のシャンプー
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 缶切り



上記はあくまで一例です。各家庭の事情に合わせ、必要なものをリストアップしておきましょう。

備蓄量の目安

- 飲料水 大人一人当たり1日2～3リットル
- トイレ用品 一人1日5回分
- 生活用水 飲料水とは別に、ポリタンクや風呂に水を溜めておく

ライフスタイルに備蓄を取り入れる（ローリングストック法）

ローリングストック法とは、普段は利用しない非常用食品などをわざわざ蓄えるのではなく、普段利用しているものを、日々消費しながら減った分を買い足して備蓄する考え方です。賞味期限切れの問題やコスト面などにおいても有効な方法です。

- 対象食料品の例
ペットボトル飲料、インスタント食品、お菓子、乾物、乾麺、缶詰、漬物など
- 対象日用品の例
乾電池、カセットボンベ、衛生用品など



発行：総社市総務部危機管理課

総社市中央一丁目1番1号 TEL.0866-92-8599 FAX.0866-92-8571

作成：令和7年5月

「この地図は、総社市長の承認を得て、同市発行の2千5百分の1の地形図を使用し調整したものです。」「承認番号都大200号」