

# いつ来るか分からない災害に備えて/ 非常備蓄品を準備しましょう

地震や台風・豪雨などで大きな災害が発生すると、電気・ガス・水道などのライフラインが使えなくなったり、物流が機能しなくなったりするおそれがあります。

市が指定する避難所もありますが、感染症が流行している状況下では、自宅にとどまることも避難の一つです。大規模災害に備え、日頃から必要なものを準備しておきましょう。

## 災害での被害を考えて準備！事前に備えてチェックしよう！

ご家庭の見やすいところに貼って、家族で確認してみよう！



### 非常備蓄品

ライフラインの故障や物資供給の停滞に備えて、**最低3日程度・できれば1週間分**の食料品や生活必需品などを準備しておきましょう！

#### 貴重品

- 運転免許証（コピー）
- 健康保険証（コピー）
- 通帳・カード類（コピー）
- マイナンバーカード（コピー）

#### 生活用品

- 懐中電灯（予備の電池も）
- 下着
- 衣類（ジャージなど）
- ロープ
- 毛布
- 寝袋
- トイレットペーパー
- 簡易トイレ
- 筆記用具
- 生理用品
- 常備薬
- 介護用品など

#### 生活用水に便利！

日頃から、風呂や洗濯機などへ水をためておこう。

#### その他

- 布テープ
- キッチン用ラップ
- アルミホイル
- ごみ袋
- 十徳ナイフ
- 裁縫セット
- 知人、友人、親戚の連絡先
- 龍ヶ崎市防災の手引き

#### 非常食品

- 飲料水（1人1日3リットル）
- バランス栄養食品
- 缶詰
- レトルト食品
- アルファ米
- インスタント食品

#### 燃料

- マッチ、ライター
- ろうそく
- カセットコンロ
- 予備のガスボンベ

#### 工具

- バール
- スコップ
- おの
- ハンマー

龍ヶ崎市防災の手引きは、地域ごとの災害リスクや日頃の防災の備えなどを、イラストを交えて分かりやすく説明したものです。  
市役所3階・危機管理課で配布、または市公式HPからご覧いただけます。

## ライフスタイルに合わせて備蓄品をカスタマイズ！

家庭の状況やライフスタイルに合わせて、「非常備蓄品」にプラスワンしよう。

#### ペットと一緒に

- ペットフード
- ペット用品（食器・トイレ・リード・ケージなど）
- 飼い主の連絡先
- 常備薬



#### 高齢者・要介護者と一緒に

- 常備薬
- やわらかい食料
- 大人用おむつ



#### 乳幼児と一緒に

- 粉ミルク
- 離乳食
- 紙おむつ
- おしりふき
- おもちゃ



## 外出先での災害にも備えましょう

災害が発生するときは、必ずしも自宅にいるとは限りません。

外出中に災害が発生した場合などを想定し、普段持ち歩いているバッグの中に、次のような防災グッズも携帯しておくとう安心です。

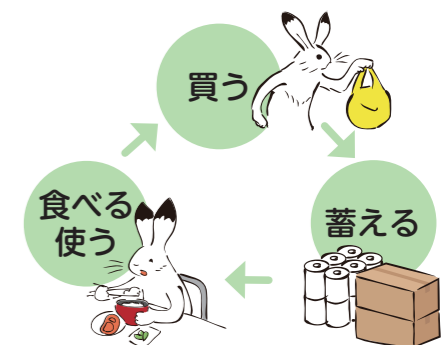
### ■防災グッズの例

- チョコレートなどのお菓子
- 携帯充電器
- 現金（停電などで電子マネーやクレジットカードが使えない場合に備えて）
- 携帯トイレ
- 笛（助けを呼ぶため）

## 「ローリングストック」で防災備蓄を「非日常」から「日常」に！

「非常用備蓄」というと、乾パンやヘッドライトなど、普段使わないものを用意する「特別な準備」というイメージがあるかもしれませんが。日頃利用している食料品や生活必需品を“少し多め”に購入し、使った分だけを買いつけず「ローリングストック」であれば、特別感なく、無理せず続けられます。

皆さんもぜひお試しください。



## 防災アプリや備蓄に関するHPをご活用ください

### ■防災アプリ「防災龍ヶ崎」

アプリ内の“そなえ”には、災害への備えに必要な情報がまとまっています。



### ■農林水産省HP「家庭備蓄ポータル」

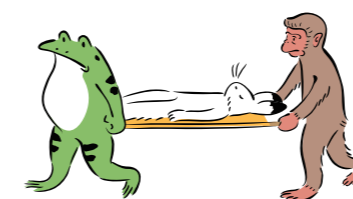
食品の家庭備蓄に無理なく取り組むための「災害時に備えた食品ストックガイド」、アレルギーのある方や乳幼児・高齢者向けの備蓄ガイドなどを公開しています。さまざまな家族構成での具体的な備蓄の例なども紹介しています。



## 身の回りのもので災害時に役立つ使い方を考えてみよう

考え次第で、1つのものでもさまざまな使い方ができます。身の回りのものがどんな使い方ができるか考えておくと、いざというときに役立ちます。

### ■例えば、毛布は…



＼物干し竿と毛布で/  
担架



＼毛布を体にかけて/  
防寒



＼割れたガラスの上に毛布をかぶせて/  
安全に歩く

市で用意している災害用備蓄品の内容・数量は最低限のため、被害規模などにより、不足が予想されます。  
皆さんの家庭や職場などでも、日頃から食料品や生活用品など、必要なものを備蓄しておきましょう。

