



# 災害避難時・持ち出し品チェックリスト

災害はいつ起こるか分かりません。かむこと・飲み込むことに不安があると支援食料を食べにくく感じることもあります。やわらか食品やとろみ調整食品、栄養補助食品など自分の**身体に配慮した食料**を備えて避難をします。

**持ち出し品の優先順位**をつけ、事前に持ち運べる重さを確認しましょう。

水 (3日分)

目安は1人1日3L

食料 (3日分)

おかゆ、汁物、おかず (肉・魚・卵メインのレトルト食品) など

皿・スプーン・箸・コップ

衣服・下着

紐なしの靴・靴下

タオル

衣服やタオルなどの布製品は圧縮しておくとう便利!

懐中電灯



ラジオ

携帯電話

(充電器・モバイルバッテリー)

歯ブラシ

ティッシュ・ウエットティッシュ

絆創膏

洗面用品

簡易トイレ



汗拭きシート

ブランケット

カイロ

貴重品

すぐ持ち出せるように準備

薬

お薬手帳のコピー



## …食料備蓄の例…

- ・3日分の水
- ・おかゆ
- ・とろみ調整食品
- ・レトルト食品
- ・缶詰
- ・野菜ジュース
- ・栄養補助食品
- ・食べなれた菓子



## ★ローリングストック法★

日常食品の買い置きで、常に一定量をストック

- ①備える …食品を備蓄
- ②食べる …賞味期限の古いものから食べる
- ③補充する…食品を買い足す

「もしも」のときのために

避難所に3日分  
自宅に7日分

# 備えよう、災害食。

～あなたの元気がみんなの元気 **高齢者**の備え～

**災害**はいつ起こるか分かりません。かむこと・飲み込むことに不安があると支援食料を食べにくく感じることもあります。やわらか食品やとろみ調整食品、栄養補助食品など自分の**身体に配慮した食料**の備蓄をしましょう。

## ①水

毎日の水分補給だけでなく、  
料理などにも使用

目安は3L×3日分=9L



## ②食料

長期保存できるごはんやおかず、  
食べ慣れた菓子などを用意

目安は3食×3日分

### ◆ 主食となるもの ◆

- ・おかゆ: 9食
- ・うどん: 2食



### ◆ おかずとなるもの ◆

- ・レトルト食品: 18食
- ・肉・魚・卵類: 9食
- ・野菜類: 9食
- ・汁物: 9食
- ・缶詰: 3食



### ◆ その他 ◆

- ・とろみ調整食品
- ・栄養補助食品  
(ゼリー・エネルギーバー等)
- ・お菓子



リュックに備えておくと安心!



## ③その他(お薬)

持病のお薬は

すぐに持ち出せるように

お薬手帳も忘れずに

