



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。被災すると大きなストレスがかかり、血圧の上昇や持病悪化の可能性があります。自分の**身体に配慮した食料**や持ち物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)

ご飯(アルファ米)、レトルト食品、野菜ジュース、エネルギーバーなど

皿・割りばし・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



…食料備蓄の例…

- ・水
- ・アルファ米
- ・インスタント麺
- ・レトルト食品
- ・カップスープ
- ・缶詰
- ・野菜ジュース
- ・栄養補助食品
- ・甘い菓子



★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

備えよう、災害食。

避難所に3日分
自宅に7日分

～持病がある方の備え～

災害はいつ起こるか分かりません。被災すると大きなストレスによって、血圧が上がりやすくなったり、持病が悪化したりする可能性があります。
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、
甘い菓子などを用意
目安は3食×3日分

◆ 主食となるもの ◆

- ・ご飯: 9食
- ・乾パン: 1缶
- ・さつまいも: 5本
- ・インスタント麺: 3食



粉末やソースを3割残すと
減塩になります!

◆ おかずとなるもの ◆

- ・レトルト食品: 3食
- ・カップスープ: 3食
- ・缶詰: 3食
- ・乾物



減塩の備蓄食も
あります!!

◆ その他 ◆

- ・野菜ジュース: 3本
- ・栄養補助食品
(ゼリー・エネルギーバー等)



リュックに備えておくとき安心!



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

