

災害時に必要な物を 備えよう

大地震などの大規模災害が発生すると、水道や電気などのライフラインや流通機能がマヒすることで避難所生活を余儀なくされたり、長期間の物不足が続いたりするおそれがあります。非常食や飲料水などの災害時に必要な物を日頃から備えておくことは防災・減災対策の基本です。

備蓄品 3日分以上の食料と水を備えよう

災害発生後72時間は救助・救援活動が優先されます。また、南海トラフ地震のような大規模災害発生時には、人的・物的資源が絶対的に不足するほか、自治体などの行政機関自身も被災して被災地域への支援が遅れるおそれがあります。発災直後は物資の支援が届きにくいことを理解し、食料と飲料水は最低3日分、できれば1週間分を備蓄しましょう。

備蓄品の例

●食料

お米やアルファ米、レトルト食品や缶詰、カップ麺などを最低3日分、できれば1週間分を準備。



●飲料水

水（飲料と煮炊き分）は大人1人1日あたり3リットルが目安。水の配給を受けるためのポリ容器、給水袋も必要になる。



●燃料

卓上タイプのカセットコンロや固形燃料を用意。予備のカセットガスなどは多めに保管しておきたい。



●衣類

下着や上着、毛布など。季節や地域の状況によって必要な物、数量を決める。



●工具類

救助活動の際などに使用。スコップやバール、ジャッキ、ノコギリ、ペンチ、ロープ、ハンマー、カッター など。

●その他

皿・コップなどの食器類、ラップ、歯磨きセットやせっけん・ドライシャンプーなど衛生用品、ランタン・ろうそくなどの灯り、新聞紙・段ボール・布製ガムテープ、ほうきとちりとり など。

非常持出品 すぐに持ち出せるように準備しよう

自宅などに危険が迫ってすぐに避難しなければならないときに緊急的に持ち出す物を非常持出袋に準備しましょう。

非常持出品の例

●貴重品

通帳・保険証・免許証、印鑑や自宅・車などの予備キー、公衆電話で使える10円硬貨。

●情報グッズ

スマートフォン・携帯電話の充電器や予備バッテリー、携帯ラジオ、筆記用具。

●救急用品・衛生用品

ばんそうこう・消毒薬・胃腸薬などの常備薬、持病の薬、お薬手帳。マスク、簡易トイレ、ウエットティッシュなど。

●生活用品

手袋、大判ハンカチ、タオル。缶切り、ナイフ、ライター。ビニールシートやポリ袋。雨具や使い捨てカイロなど。

●避難グッズ

懐中電灯、ヘルメットや防災ずきん。

●飲料水・非常食

ペットボトル入りのミネラルウォーター。調理なしで食べられる乾パンや缶詰、栄養補助食品。



「定期的なチェック」や「防災キャンプ」などで 実際に使ってみよう



備蓄品や非常持出品は、半年に1回程度の割合で中身を点検しましょう。飲料水や非常食の賞味期限の確認をはじめ、医薬品などの使用期限、電池切れなどの確認は重要です。また、家族構成や健康状態の変化などによっても必要となるものや量が変わってきます。そのほか、非常食や飲料水、カセットコンロなど備蓄品を使用した「防災キャンプ」や「防災ピクニック」を行い、実際に備蓄品で役立つもの、足りなかったものを確認してみるのもよいでしょう。

▶ 詳しくは「備蓄対策編」参照

30キロ圏内(UPZ)において糸島市から出される主な指示について

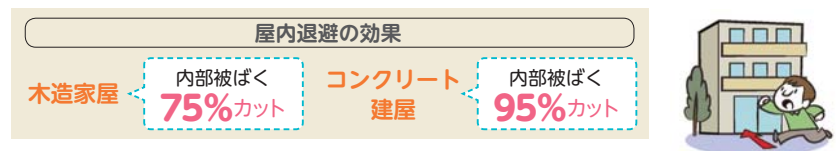
原子力災害の際、国、県及び糸島市の指示に従って防護措置をとることが大変重要です。

防護措置とは、屋内退避や避難等により、放射性物質等による被ばくをできるだけ防ぐための対応です。

特に、UPZ内の住民の方は、訓練や県のパンフレット等を通じて、日頃から防護措置を理解しておくことが重要です。なお、UPZ外の市町村においては国、県及び市町村の指示に従い柔軟に対応することになります。

① 屋内退避

屋内退避とは、原子力発電所で万々が一事故が発生し、放射性物質の放出量が国の定める一定の基準を上回った場合、国からの指示により、まずはとるべき防護措置です。



② 避難等

避難等とは、原子力発電所で万々が一事故が発生し、放射性物質の放出量が国の定める一定の基準を上回った場合、国からの指示により実施する防護措置です。

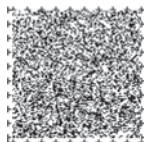


あらかじめ指定された避難経路を通り、自家用車等で避難します。

避難等の注意事項

- 決められた避難経路による避難の実施
- 車のエアコンは内部循環にする
- マスクをつけ、長袖を着用するなどできるだけ肌を出さない
- 自家用車を利用できない人は、糸島市の指示に従い避難用のバスで避難等を実施する

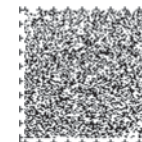
③ 安定ヨウ素剤の服用



安定ヨウ素剤は、放射性物質のひとつで甲状腺がん等を発生させるおそれのある放射性ヨウ素を体内に取り込むことを防止するために服用するものです。効果時間に限りがあるため、国、県及び糸島市の指示に基づき、適切なタイミングで服用します。

備蓄対策編

大規模災害が発生すると、水や電気などのライフラインは停止し、流通機能もマヒします。このような事態を想定し、食料や水、生活用品など、災害時に必要になる物を普段から備えておく必要があります。ただし、どのような物品を、どれだけ備えるかは、家族構成や所属する組織によっても異なります。本編では、家庭や組織における備蓄の考え方や基本的な備蓄品の例を紹介します。



災害時に必要な物を検討する

時間経過に伴って必要な物は変わる

大規模災害では電気、水道、ガスなどのライフラインにも大きな被害を与えます。平成 23 年（2011 年）の東日本大震災におけるライフラインの復旧日数は、電気 6 日、水道 24 日、ガス 34 日でした。災害時に必要な物は時間経過に伴って変化します。長期にわたってライフラインが停止することを想定した備えが必要です。

📌ポイント! 時間経過に伴って変化する必要な物



常時携行品

外出先で被災した場合に役立つ防災グッズ

▶ いつも持ち歩くバッグなどに入れて、常に携行する



非常持出品

避難の際に緊急的に自宅から持ち出す物

▶ リュックサックなどに入れ、玄関など持ち出しやすい場所に



備蓄品

被災後の数日を乗り切るための食料など

▶ 運びやすい収納ケースなどに入れてキッチンや押し入れに

いつも安心を持ち歩く「常時携行品」

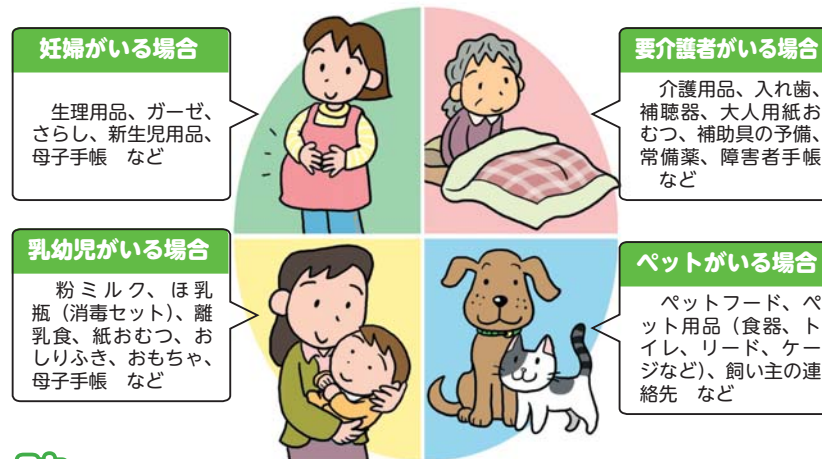
外出時に持ち歩くバッグなどの中には、右に示す防災グッズも加えておきましょう。非常持出品として備えるものの中から、携帯することでより真価を発揮する物を選べば、いつでもどこで被災しても落ち着いて行動できます。

「常時携行品」の例

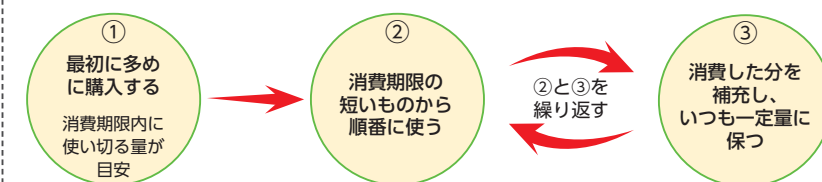
笛・ホイッスル、懐中電灯、携帯ラジオ、連絡メモ、携帯電話の充電器、地図、水（ペットボトル）、携帯食料

家庭状況によって必要な物は変わる

非常持出品や備蓄品を検討する場合、乳幼児がいる、寝たきりの高齢者などの要介護者がいるといった家族構成や、ペットを飼っているといった暮らし方などの違いによって、そろえるべき物が異なってきます。各家庭の事情に応じた備えが必要です。



防災知識 使いながら備蓄する「ローリングストック法」



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つでしょう。

冷蔵庫の食料品を有効活用しよう！

多くの家庭では、冷蔵庫にも買い置きや作り置きしている食料品が一定量保管されているでしょう。冷蔵庫も食料品の備蓄場所とみなせば、数食分の食料品は確保できるかもしれません。停電時もしばらくは食材の保管場所として役立つ冷蔵庫。食料品の「備蓄庫」として上手に活用しましょう。

非常持出品

非常持出品は、災害の危険が迫って避難する際に自宅から緊急的に持ち出す品々です。とっさの場合ですから、あれこれ物色している余裕はありません。日頃から非常持出袋などにまとめ、すぐに持ち出せる場所に用意しておきましょう。また、非常持出袋を家の中から持ち出せない場合に備えて、倉庫や車中に備蓄するなど、分散備蓄も検討しましょう。

非常持出品をそろえるポイント

- リュックサックなどに入れておけば、避難時に両手が使えます。普段は、玄関や寝室などに置いておけば、避難の際に持ち出しやすいでしょう。
- 持病の薬やアレルギー対応食など、自分や家族にとって重要な物、災害時に入手しにくい物を最優先に備えましょう。



防災知識 まとめ

避難所で役立つ非常持出品

マスク

集団生活を送る避難所では、かぜやインフルエンザなどの感染症が広がるおそれがあります。マスクを準備しておけば、感染症対策や粉じん対策になります。



簡易トイレ

避難所ではトイレ不足が生じるおそれがあります。簡易トイレや非常時用排便収納袋を各家庭に用意しておきましょう。



キャンプ用品

テント、寝袋、ガスコンロなどのアウトドア用品は避難生活でも役立ちます。普段から使い慣れておくと安心です。



基本的な非常持出品の例

貴重品		救急用品	
<input type="checkbox"/> 現金	公衆電話で使える10円硬貨は多めに	<input type="checkbox"/> 救急用品セット	ばんそうこう・消毒薬・胃腸薬・ガーゼ・包帯・三角巾など
<input type="checkbox"/> 予備のキー	自宅や車の物	<input type="checkbox"/> 持病の薬	
<input type="checkbox"/> 預貯金通帳(コピー)	<input type="checkbox"/> カード類(コピー)	<input type="checkbox"/> お薬手帳	
<input type="checkbox"/> 健康保険証(コピー)	<input type="checkbox"/> 印鑑	衛生用品	
<input type="checkbox"/> 運転免許証(コピー)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> マスク	ほこり・感染症対策
避難グッズ		<input type="checkbox"/> 携帯トイレ	持ち運べるタイプの物を用意
<input type="checkbox"/> 非常持出袋	リュックサックなど両手が使える物を	<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・トイレトイレットペーパー	食器の汚れ取りにも
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	一人にひとつ	<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ	水道が使えないときに
<input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん		<input type="checkbox"/>	
情報グッズ		生活用品	
<input type="checkbox"/> スマートフォン・携帯電話	充電器、予備バッテリーも	<input type="checkbox"/> 手袋	<input type="checkbox"/> ナイフ
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	手動充電などが可能なものであれば便利	<input type="checkbox"/> 雨具	<input type="checkbox"/> ライター
<input type="checkbox"/> 乾電池	多めに用意	<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> ビニールシート
<input type="checkbox"/> 筆記用具	メモ帳、油性フェルトペンなど	<input type="checkbox"/> 缶切り	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ
飲料水・食料		<input type="checkbox"/> ポリ袋	バケツや雨具の代用など多用途に使える
<input type="checkbox"/> 飲料水	ペットボトル(500ミリリットル入り)を3本以上	<input type="checkbox"/> サバイバルブランケット	軽量・コンパクトで携帯に最適
<input type="checkbox"/> 非常食	そのまま食べられる乾パンや缶詰、栄養調整食品など	<input type="checkbox"/> 大判ハンカチ	マスクや止血など多用途に使える



備蓄モデル



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～」

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

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

主菜

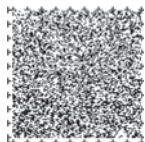
- 調理せずにそのまま食べられる缶詰などを中心に、保存性の高いレトルト食品などを組み合わせましょう。

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

水、燃料

<input type="checkbox"/> 水	2リットル6本入り10ケース
<input type="checkbox"/> カセットコンロ	1台
<input type="checkbox"/> カセットボンベ	36本



6人家族の記入例

主食

<input type="checkbox"/> 無洗米	5キロ、67食分
<input type="checkbox"/> レトルトご飯	10パック
<input type="checkbox"/> カップ麺	5個
<input type="checkbox"/> 乾麺パスタ	1キロ（10食）
<input type="checkbox"/> 乾麺うどん	500グラム（5食）
<input type="checkbox"/> 食パン	5食
<input type="checkbox"/> シリアル	5食
	計 107食

6人家族の記入例

主菜

<input type="checkbox"/> 缶詰（肉）	20缶
<input type="checkbox"/> 缶詰（魚）	20缶
<input type="checkbox"/> 缶詰（豆）	10缶
<input type="checkbox"/> レトルト（ハンバーグ）	5パック
<input type="checkbox"/> レトルト（牛丼、親子丼）	15パック
<input type="checkbox"/> レトルト（カレー）	15パック
<input type="checkbox"/> レトルト（パスタソース）	10パック
<input type="checkbox"/> レトルト（麻婆豆腐の素）	10パック
<input type="checkbox"/> 豆腐（充填）	5食
<input type="checkbox"/> ロングライフ牛乳	5本
	計 115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、バナナなど比較的日持ちする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・海藻类等	■ 汁物
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	インスタントみそ汁／即席スープ など
■ 果物	■ 調味料など
日持ちする果物／果物缶詰／果汁ジュース 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）

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／おしりふき／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

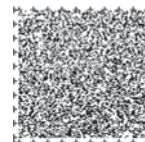
おかゆ等やわらかい食品（高齢者用食品）／常備薬（処方薬）／補聴器用電池／入れ歯洗浄剤／大人用紙おむつ／介護保険証／障害者手帳／お薬手帳 など

■ 女性（妊婦）

生理用品／出産準備品／母子手帳／化粧品 など

生活用品など

- 食料品以外にも、調理器具や食器、衛生用品や衣類など、災害時に必要になる物はたくさんあります。次ページのリストの例を参考に、わが家に必要な生活用品等についても備えましょう。



6人家族の記入例

副菜・調味料など

<input type="checkbox"/> 缶詰（コーンS、ポテトサラダS、トマト水煮S）	
<input type="checkbox"/> 野菜ジュース 200ミリリットル12本入り2箱	
<input type="checkbox"/> 玉ねぎ 10個	10個1袋
<input type="checkbox"/> キャベツ 1個	ジャガイモ 5個
<input type="checkbox"/> ごぼう 1袋	大根 1本
<input type="checkbox"/> 長ねぎ 1袋	ピーマン 1袋
<input type="checkbox"/> 切り干し大根 2	乾燥ひじき 2
<input type="checkbox"/> インスタントスープ・みそ汁 20	
<input type="checkbox"/> 缶詰（梅干、みかん2、バナナアップル2）	
<input type="checkbox"/> バナナ 5	りんご 3
<input type="checkbox"/> チョコレート 3	飴 2袋
<input type="checkbox"/> 塩	酢
<input type="checkbox"/> みそ	砂糖
<input type="checkbox"/> しょうゆ	マヨネーズ

買い置きがあれば○、なければ×

6人家族の記入例

乳幼児

<input type="checkbox"/> 粉ミルク	スティックタイプ 10本×4箱
<input type="checkbox"/> 離乳食	1週間分以上
<input type="checkbox"/> おしりふき	3パック
<input type="checkbox"/> おむつ	74枚入り2パック
<input type="checkbox"/> 母子手帳	
<input type="checkbox"/> ほ乳瓶（消毒セット）	
<input type="checkbox"/> 抱っこひも	

女性

<input type="checkbox"/> 生理用品	2パック（30個×2）
<input type="checkbox"/>	

高齢者等

<input type="checkbox"/> おかゆ等やわらかい高齢者用食品	1週間分以上
<input type="checkbox"/> 常備薬（処方薬）	1週間分以上
<input type="checkbox"/> 補聴器用電池	1週間分以上
<input type="checkbox"/> 入れ歯洗浄剤	1箱（30錠）
<input type="checkbox"/> 大人用紙おむつ	1週間分以上
<input type="checkbox"/> 介護保険証	
<input type="checkbox"/> お薬手帳	
<input type="checkbox"/> 障害者手帳	



記入式 わが家の備蓄品チェックリスト

備蓄例を参考に、わが家にとって必要な備蓄品を選び、チェックリストを作ってみましょう。食品については賞味期限などに注意し、定期的にもリストを確認するようにしましょう。



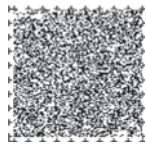
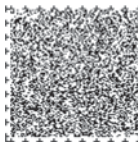
水、燃料	主菜
<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> カセットコンロ	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> カセットボンベ	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

副菜・調味料など	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

各家庭に必要な物	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



生活用品や衣類など		
<input type="checkbox"/> ポリ容器 (給水用)	<input type="checkbox"/> ドライシャンプー	<input type="checkbox"/> テント・タープ
<input type="checkbox"/> 皿・コップ・箸	<input type="checkbox"/> ろうそく	<input type="checkbox"/> 寝袋
<input type="checkbox"/> ラップ	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ (消臭剤も)	<input type="checkbox"/> ランタン
<input type="checkbox"/> アルミホイル	<input type="checkbox"/> 新聞紙	<input type="checkbox"/> 衣類 (下着・上着)
<input type="checkbox"/> キッチンペーパー	<input type="checkbox"/> 段ボール	<input type="checkbox"/> 毛布
<input type="checkbox"/> 缶切り	<input type="checkbox"/> 布製ガムテープ	<input type="checkbox"/> 手ぬぐい・タオル
<input type="checkbox"/> 鍋	<input type="checkbox"/> スリッパ	<input type="checkbox"/> 工具類
<input type="checkbox"/> 歯磨きセット	<input type="checkbox"/> 長靴	<input type="checkbox"/> (スコップ、バール、ジャッキ、ノコギリ、ペンチ、ロープ)
<input type="checkbox"/> せっけん	<input type="checkbox"/> ほうきとちりとり	



組織・団体での備蓄

自主防災組織の備蓄品の例

- 災害時の避難や応急活動に備え、必要な資機材を地域で備えておきましょう。
- 資機材は、定期的に点検・整備するほか、日頃から扱い方を身につけておきましょう。



- 住民の被災に備えて共同備蓄を行う場合には、家庭での備えと同様に飲料水、食料、生活物資を3日以上準備しましょう。

消火活動	
<input type="checkbox"/> 消火器	<input type="checkbox"/> 防火服
<input type="checkbox"/> 可搬ポンプ	<input type="checkbox"/> とび口
<input type="checkbox"/> 三角バケツ	<input type="checkbox"/> 貯水槽
<input type="checkbox"/> ヘルメット	<input type="checkbox"/>

救出救護活動	
<input type="checkbox"/> 救急医療用具	<input type="checkbox"/> おんぶひも
<input type="checkbox"/> 担架	<input type="checkbox"/> はしご
<input type="checkbox"/> 毛布	<input type="checkbox"/> 各種大工道具
<input type="checkbox"/> テント	<input type="checkbox"/>

情報収集伝達活動	
<input type="checkbox"/> メガホン	<input type="checkbox"/> 仮設用掲示板
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> 筆記用具
<input type="checkbox"/> トランシーバー	<input type="checkbox"/> 筆記用紙挟みボード
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

避難誘導活動	
<input type="checkbox"/> メガホン	<input type="checkbox"/> 車いす
<input type="checkbox"/> ロープ	<input type="checkbox"/> 目印となる旗
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> パール
<input type="checkbox"/> 強力ライト	<input type="checkbox"/>

<input type="checkbox"/> パール	<input type="checkbox"/> 自家発電機
<input type="checkbox"/> ジャッキ	<input type="checkbox"/> ロープ
<input type="checkbox"/> のこぎり	<input type="checkbox"/> 投光器
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

給食給水活動	
<input type="checkbox"/> 炊飯用かまど	<input type="checkbox"/> 燃料
<input type="checkbox"/> ガスバーナー	<input type="checkbox"/> ろ過器・浄化装置
<input type="checkbox"/> 釜	<input type="checkbox"/> テント
<input type="checkbox"/> 鍋	<input type="checkbox"/> ビニールシート

事業所の備蓄品の例



- 事業所内の滞在者（従業員、来客、受け入れた帰宅困難者）に必要な物資として、家庭での備えと同様に飲料水、食料、生活物資を3日以上準備しましょう。
- 滞在者に要配慮者が含まれる場合を想定し、高齢者や乳幼児向けの食料、アレルギー対応食品の備蓄に努めましょう。
- 事業継続に役立つ物資や、発災直後の応急活動に使用する資機材なども準備しましょう。

飲料水・食料

<input type="checkbox"/> ペットボトル入り飲料水	<input type="checkbox"/> レトルト食品	<input type="checkbox"/> カップ麺
<input type="checkbox"/> 米	<input type="checkbox"/> 缶詰	<input type="checkbox"/>

救出救護活動
<input type="checkbox"/> 医薬品
<input type="checkbox"/> 包帯
<input type="checkbox"/> 担架
<input type="checkbox"/> 懐中電灯
<input type="checkbox"/> 工具
<input type="checkbox"/> ロープ
<input type="checkbox"/> はしご
<input type="checkbox"/> スコップ

防災資機材
<input type="checkbox"/> 防水シート
<input type="checkbox"/> 土のう
<input type="checkbox"/> トランシーバー
<input type="checkbox"/> 携帯電話
<input type="checkbox"/> ラジオ
<input type="checkbox"/> メガホン
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

保護用具
<input type="checkbox"/> ヘルメット
<input type="checkbox"/> 軍手
<input type="checkbox"/> 長靴
<input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 作業服
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

その他			
<input type="checkbox"/> 自家発電機	<input type="checkbox"/> テント	<input type="checkbox"/> 暖房用品・器具	<input type="checkbox"/> 電池
<input type="checkbox"/> バイク	<input type="checkbox"/> ビニールシート	<input type="checkbox"/> 調理器具	<input type="checkbox"/> 洗面用具
<input type="checkbox"/> 自転車	<input type="checkbox"/> 寝具	<input type="checkbox"/> 燃料	<input type="checkbox"/> 衛生・排せつ関連用品

マンションでの備蓄品の例

- 保管スペースの問題があるため、各マンションの実情にあわせ、優先順位をつけて、必要性の高いものからそろえていきましょう。
- 発災時にさまざまな応急活動に当たることを想定し、「自主防災組織の備蓄品の例」を参考にした物資を備えることも効果的です。



停電対策
<input type="checkbox"/> 自家発電機
<input type="checkbox"/> 投光器
<input type="checkbox"/> 大型懐中電灯
<input type="checkbox"/> ヘッドライト
<input type="checkbox"/> 配線用コード
<input type="checkbox"/> 暖房器具

情報伝達
<input type="checkbox"/> 電池式メガホン
<input type="checkbox"/> トランシーバー
<input type="checkbox"/> 電池
<input type="checkbox"/>

救出救護
<input type="checkbox"/> パール
<input type="checkbox"/> 工具
<input type="checkbox"/> 担架
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

本部運営
<input type="checkbox"/> 簡易トイレ
<input type="checkbox"/> テント
<input type="checkbox"/> ポリ袋
<input type="checkbox"/> 毛布
<input type="checkbox"/> ビニールシート

建物安全確保
<input type="checkbox"/> ベニヤ板
<input type="checkbox"/> カラーコーン
<input type="checkbox"/> ロープ
<input type="checkbox"/> 危険箇所テープ (ハザードテープ)

復旧
<input type="checkbox"/> スコップ
<input type="checkbox"/> 土のう袋
<input type="checkbox"/> リヤカー
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

マンション居住者は-----

- エレベーターが停止すると物資の持ち運びが困難になります。高層階の居住者は、特に食料などを多めに備蓄しておきましょう。
- トイレが使用できなくなるおそれが高いため、災害用の簡易トイレや携帯トイレを用意しましょう。

福岡県備蓄基本計画

大規模災害が発生して流通機能がマヒすると、発災から3日間程度は十分な物的支援が行き届かないことが想定されます。福岡県は、最大規模の災害にも対応できる備蓄体制を構築するため平成26年（2014年）3月に「福岡県備蓄基本計画」を策定し、備蓄に関する各主体の役割や県・市町村が実施する施策の基本的な方向性を示しています。その中で災害発生時に必要な物資の備蓄について広く県民のみなさんに協力を呼びかけています。

自助・共助・公助の役割

平素から、県民、自主防災組織、事業所等が災害時に必要な物資を備蓄しておくことを基本とします

県民



自主防災

自主防災組織



事業所



- 公助（市町村や県）による備蓄や調達は、自助・共助を補完することを目的とします



- 県民などの備蓄意識の向上を図るため、市町村や県は、さまざまな手段を用いて普及啓発を推進します



要配慮者対策編

「要配慮者」とは、病気や障がいなどで災害から身を守ることに何らかのハンディキャップがあり、周囲の支援が必要になる人たちです。災害が発生すると、こうした人たちに被害が集中する傾向があります。要配慮者の被害を最小限に食い止めるためには、家族や地域住民による積極的な支援が欠かせません。地域全体で協力して、要配慮者を災害から守りましょう。

