

## 非常持ち出し品の準備&チェック

災害が発生し、避難する場合はもちろん、避難の必要がない場合でも、電気や水道、ガスなどが使用できない場合もあります。万が一の場合に備えて、家族で話し合い、災害時の非常時持出品や備蓄品を準備しておきましょう。

### 非常時持出品(例)

事前に準備出来ているか、チェック☑しましょう。

#### 携帯ラジオ



- ラジオ
- 電池(多めに用意)

#### 救急医療品



- 持病薬
- 絆創膏
- 傷薬
- 包帯
- 風邪薬
- 胃腸薬
- 鎮痛剤

#### 貴重品



- 現金
- 預金通帳
- 印鑑
- 免許証
- 健康保険証

#### 懐中電灯



- 懐中電灯
- 電池(多めに用意)

#### 非常食品

火を通さなくて食べられるもの、食器など



- カンパン
- 非常用食品
- 缶切り
- 紙皿
- 水筒
- 缶詰
- ミネラルウォーター
- 栓抜き
- 紙コップ

#### その他



- 携帯電話充電器
- ヘルメット
- ラップフィルム(止血や食器にかぶせて使う)
- 防寒具(時季による)
- タオル
- 粉ミルク
- 紙おむつ
- 雨具
- ライター
- 防災マップ(本書)

### 非常時用備蓄品(例)

災害復旧までの数日間(最低3日)を生活できるようにチェック☑しましょう。

#### 飲料水



- 飲料水としてペットボトルや缶入りのミネラルウォーター(1人1日3リットルを目安に)
- 貯水したポリタンクなど

#### 非常食品



- お米(アルファ米も便利)
- 缶詰・レトルト食品
- 梅干し・調味料など
- ドライフーズ・チョコレート・アメ(菓子類など)

#### 燃料



- 卓上コンロ
- ガスボンベ
- 固形燃料

#### その他



- 生活用水(風呂・洗濯機などに貯水)
- 毛布・寝袋・洗面用具・ドライシャンプーなど
- 調理器具(なべ・やかんなど)
- バケツ・各種アウトドア用品など

## 非常時持出品は定期的に点検を!

- ・備蓄品は、いざ使用するときには支障のないように、定期的に点検しておきましょう。(飲料水や非常食品などの賞味期限、薬品や電池などの使用期限を確認しましょう)
- ・日常的に一定の食料等を備蓄しておき、賞味期限がせまったものから、日常生活で消費(食べる)して、消費した分を買い足す方法をとります。(日常的に備蓄と消費を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ちます)