

# 非常持ち出し品・備蓄品の準備



避難する際には、避難先で当面必要となるものを自宅から持ち出すことが基本です。いざという時に必要なものをすぐに持ち出せるよう、非常持ち出し品を玄関や寝室、車の中、日中過ごす場所などに保管しましょう。

また、災害が発生しても自宅で生活できるよう、家族の状況に合わせて必要な食料や生活必需品を日頃から備えておきましょう。

## 非常持ち出し品

### 非常食

- 水(2~3ℓ)
- 食料(1食分、できれば1日分)

リュックサックなどに入れて保管!

すぐ持ち出せる場所に保管



### 衣類など

- ヘルメット
- 手袋
- マスク
- 眼鏡
- コンタクトレンズ
- 雨具
- 使い捨てカイロや解熱シップ
- 下着・靴下
- タオル
- 生理用品
- 基礎化粧品
- 内履き



### 防災用品

- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 乾電池
- 充電器(手回し含む)
- 筆記用具(ペン・メモ用紙)
- ポリ袋、防臭袋
- レジャーシート
- 携帯トイレ

### 救急医療品

- 常備薬
- 簡単な救急セット
- ウェットティッシュ

大切なものはまとめておく

- 現金
- 健康保険証
- お薬手帳
- 通帳・印鑑
- 身分証明書
- 障害者手帳など



## 備蓄品

少なくとも3日分、できれば1週間分準備!

浸水しない自宅の上の階などに保管

### 食料など

- 水
- 食料
- 紙皿・割り箸・ラップ・卓上コンロ・ガスボンベ

### 衣類など

- 防寒着
- 毛布または寝袋
- 使い捨てカイロや解熱シップ



### 日用品

- 万能ナイフ
- ランタン
- ライター
- 乾電池
- トイレットペーパー
- ティッシュペーパー
- 携帯トイレ
- 消毒液



## 家族構成などに合わせて必要なもの

### 乳幼児

ミルク(粉・液体)、哺乳瓶、おむつ、離乳食、スプーン、洗浄綿、おんぶひもなど



### 妊婦

脱脂綿、ガーゼ、さらし、T字帯、洗浄綿、新生児用品、母子手帳など



### 高齢者

おむつ、入れ歯、洗浄剤、補聴器、補助具の予備、常備薬など



### ペット

ペット用フード、水、キャリーバッグ、リード、ケージ、ペット用トイレ用品など

