

非常時持出品・備蓄品

大災害が発生するとライフラインが途絶え、被災地以外からの救助が到着するまで数日を要します。この数日間、ご自身や家族の命を守るために『非常用持出品・備蓄品』リストを参考に家族の人数や構成に合わせて必要なものを揃えましょう。

非常用持出品

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 現金(小銭多めに) |
| <input type="checkbox"/> 予備の乾電池 | <input type="checkbox"/> 通帳、印鑑 |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話 | <input type="checkbox"/> ビニール袋(数枚) |
| <input type="checkbox"/> 充電器 | <input type="checkbox"/> 眼鏡、コンタクトレンズ |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 下着、靴下、タオル |
| <input type="checkbox"/> 運転免許証 | <input type="checkbox"/> マスク(多めに) |
| <input type="checkbox"/> 母子手帳 | <input type="checkbox"/> 体温計 |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証 | <input type="checkbox"/> 除菌アルコール等 |
| <input type="checkbox"/> 医薬品(常備薬) | <input type="checkbox"/> 雨具 |
| <input type="checkbox"/> おくすり手帳 | <input type="checkbox"/> 靴、スリッパ(枕元に) |
| | <input type="checkbox"/> 筆記用具 |

備蓄品

※乳幼児やアレルギーを持つ家族がいる場合は、対応食をあわせて備蓄しましょう。

- | | | |
|---|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水(1人1日3リットル) | <input type="checkbox"/> ビニールひも | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| <input type="checkbox"/> 食料品(保存のきくもの) | <input type="checkbox"/> 布製ガムテープ | <input type="checkbox"/> 生理用品 |
| <input type="checkbox"/> 給水用ポリタンク | <input type="checkbox"/> 衣類 | <input type="checkbox"/> 紙おむつ |
| <input type="checkbox"/> ラップ類 | <input type="checkbox"/> 軍手・皮手袋 | <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災頭巾 |
| <input type="checkbox"/> ビニールシート | <input type="checkbox"/> パール | <input type="checkbox"/> ホイッスル |
| <input type="checkbox"/> 新聞紙 | <input type="checkbox"/> 卓上コンロ | <input type="checkbox"/> 救急箱 |
| <input type="checkbox"/> トイレットペーパー | <input type="checkbox"/> 予備ポンペ | (絆創膏・包帯等) |
| <input type="checkbox"/> 簡易トイレ | <input type="checkbox"/> ライター・マッチ | <input type="checkbox"/> ダンボール |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> 食器類 | <input type="checkbox"/> 家族の写真 |
| <input type="checkbox"/> 毛布、寝袋 | (使い捨てもあると良い) | (はぐれた時の確認用) |

持出袋はリュックサックなどを使い、持ち運びできるかを一度確認してみましょう。



⚠ 日頃から食料や日用品を少し多めに買い置き備蓄する「循環備蓄(ローリングストック)」を心掛けましょう。

備蓄する量の目安は最低3日分(理想は7日分)。

- 飲料品:1人あたり1日3リットル
- 食料:調理せずに食べられるもの(クラッカー、缶切り無しで開けられる缶詰など)
- トイレパック:1人あたり1日5回分
- 常備薬、マスク、除菌アルコール等

