

非常時持出品の準備

いざというときにすぐ持ち出せるように、日頃から準備・点検しておきましょう。

食料品

- 飲料水
- カンパン
- 缶詰・缶切り
- アルファ米
- レトルト食品
- 紙皿
- 紙コップ
- ラップ・アルミホイル



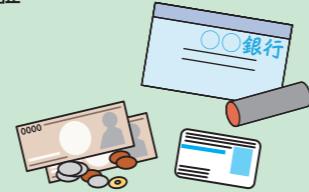
生活用品

- タオル
- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- ブランケット
- 使い捨てカイロ
- ウェットティッシュ



貴重品

- 預金通帳
- ハンコ
- 現金
- 保険証



救急医療品

- 常備薬（風邪薬、胃腸薬、鎮痛剤など）
- 絆創膏
- 傷薬
- 包帯
- お薬手帳



衣類など

- 下着・上着
- レインウェア
- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- スリッパ・上履き
- 軍手



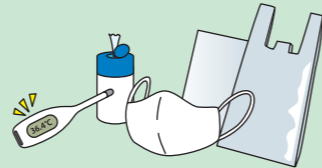
小物道具

- 懐中電灯・ヘッドライト
- ラジオ
- 乾電池
- 携帯電話・充電器
- ペン・ノート
- うちわ・扇子



感染症対策

- 使い捨てビニール手袋
- アルコール消毒液
- 体温計
- ビニール袋
- 除菌シート



家庭の状況によって追加するもの

高齢の方

- 介護手帳
- お薬手帳
- 持病の薬
- 紙パンツ
- 杖
- 老眼鏡
- 補聴器
- 入れ歯・洗浄剤・ケース
- 柔らかい食べ物



子どもがいる家庭

- 哺乳瓶・ミルク
- 離乳食・スプーン
- 母子手帳
- ガーゼ
- 紙おむつ
- お尻ふき
- 靴・着替え
- おもちゃ
- お菓子



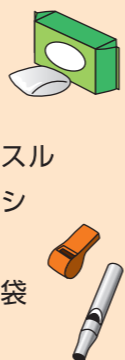
アレルギーのある方

- お薬手帳
- 薬
- アレルギー対応食



女性

- 生理用品
- サニタリーショーツ
- 防犯ブザー・ホイッスル
- ヘアゴム・ヘアブラシ
- 鏡
- 中身の見えないごみ袋



ペットがいる家庭

- 避難用品（リード、ケージ、キャリーバッグなど）
- 物資（フード、水、薬、排泄物の処理用具など）



非常時用備蓄品の準備

非常時用備蓄品は、災害直後から混乱が収まるまでに必要な物です。**最低3日分、できれば1週間分**の備蓄をしておきましょう。

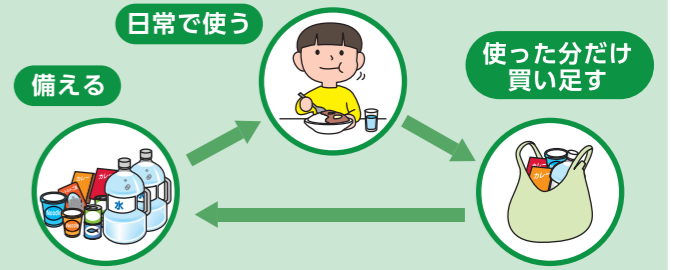
非常時用備蓄品の例

- 飲料水（1人1日3L目安）・生活用水（風呂などに貯水）
- 非常用給水袋
- 非常食（アルファ米、レトルト食品など）
- 携帯コンロ・ガスボンベ・調理器具
- ラップ・アルミホイル
- 衛生用品
- 雨具
- 使い捨てカイロ
- 予備電池



ローリングストック法

非常時に食べるものは必ずしも非常食だけではなく、日常的に食べているものも利用できます。例えば缶詰やカップラーメン、レトルト食品などです。こういったものを普段の買い物のときに少し多めに買い置きし、日々使いながら減った分をまた買い足すことで、特別な準備や出費をせずに備蓄することができます。



防災メモ

避難する場所（避難所・安全な場所にある知人宅・家族の集合場所など）

名称	住所	メモ

家族・知人などの連絡先

氏名	電話（勤務先・学校など）	住所	メモ
	()		
	()		
	()		
	()		
	()		