

非常持ち出し品を準備しましょう

地震や大雨に備えてすぐに持ち出せるよう準備が必要です

非常持ち出し品は、避難先への移動中や、避難所で公的な支援が受けられるまでの短期間に必要なものです。地震の直後や急な大雨の時でもすぐに持ち出せるよう、リュックなどに入れて準備しておきましょう。

非常持ち出し品の候補リスト

必要な物には個人差があるので、自分に必要な物を選んで準備しましょう。

基本の品物

- | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> ティッシュ | <input type="checkbox"/> 非常食（菓子類） |
| <input type="checkbox"/> 現金 | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ | <input type="checkbox"/> 身分証明書（コピーも可） |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> ラップ | <input type="checkbox"/> モバイルバッテリー |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> ビニール袋 |
| <input type="checkbox"/> 電池 | <input type="checkbox"/> 洗面道具 | <input type="checkbox"/> ホイッスル |
| <input type="checkbox"/> ハサミ | <input type="checkbox"/> 救急セット | <input type="checkbox"/> 筆記具（マジックなど） |
| <input type="checkbox"/> ガムテープ | <input type="checkbox"/> 持病の薬 | <input type="checkbox"/> ビニール袋 |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> お薬手帳 | <input type="checkbox"/> 生理用品 |

乳幼児

- 母子手帳
- 粉ミルク
- 哺乳瓶
- 離乳食
- 紙おむつ
- おしりふき
- スプーン

高齢者

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 柔らかい非常食 | <input type="checkbox"/> 入れ歯洗浄剤 |
| <input type="checkbox"/> 大人用おむつ | <input type="checkbox"/> 携帯カイロ |

視力が悪い方

- | | |
|---|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 予備メガネ | <input type="checkbox"/> コンタクト |
| <input type="checkbox"/> 洗浄・保存液（コンタクト用） | |

非常持ち出し品を準備するためのポイント

●リュックに入れて玄関に置く

非常持ち出し品は、1～2日を過ごすために物が必要になります。

リュックに入れておき、玄関など持ち出しやすい場所に置いておきましょう。



●持ち出しバッグを試してみる

いざという時に持って動けないと困ります。

非常持ち出し品をいれた持ち出し用バッグを背負ってみて、重すぎないかどうかを確認しておきましょう。

