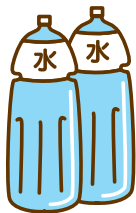


非常時持ち出し品 チェックリスト



■ 飲料水

1人1日3ℓが目安。



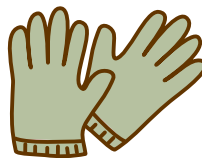
■ 医薬品

消毒薬・胃腸薬・脱脂綿・
バンソウコウ・包帯・
持病の薬。



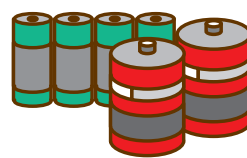
■ 手袋(軍手)

ガレキの撤去や救助がで
きるように、厚手のもの
を用意。



■ 乾電池予備

ラジオや懐中電灯に使用
するものを少し多めに。



■ 食料品

乾パン・缶詰・ビスケット・
チョコレートなど。



※赤ちゃんのいる家庭は、粉ミルク・
液体ミルク・ほ乳びんなども。

■ 貴重品

現金(小銭も)・預金通帳・
印鑑・健康保険証・母子
健康手帳など。



※いざという時、すぐ持ち出せるよう
に保管場所を決めておきましょう。

■ ろうそく

濡れない様にビニール袋
に入れて、保管する。



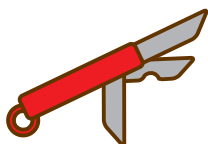
■ 衣類

雨具・下着・ジャンパー・
タオルなど。



■ 缶切り

多機能なものが便利。



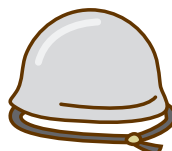
■ 懐中電灯

夜間、すぐに手の
届く場所に



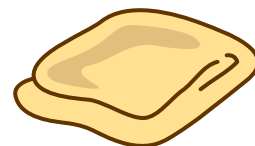
■ ヘルメット・防災頭巾

飛来物や落下物から頭を
保護するものをすぐに取
り出せる所に。



■ 毛布

寝袋や体温を逃がさない
サバイバルシートなども
重宝。



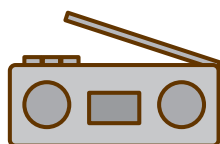
■ マッチ・ライター

湿気やガス切れ
に注意。
防水マッチも
市販されている。



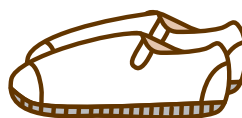
■ ラジオ

情報収集に欠かせない。
懐中電灯と一体型のもの
も便利。



■ 運動靴

避難する時にケガを防止
するために、すぐに取り
出せる所に。



※乳児のいるご家庭は、母子手帳、
ミルク(液体ミルク・粉ミルク)、
ほ乳びん、紙おむつなども準備する
など、各家庭の家族構成に応じて必
要なものを準備しましょう。

非常時 持ち出し品の ワンポイント

● 非常時持ち出しの場合

避難するときに持ち出す最小限の必需品。
男性で15kg、女性で10kg程度を目安に
リュックなどの持ちやすい状態で準備して
おきましょう。

● 携帯電話の充電器

携帯電話は災害時、大変有効な通信手段とな
りますが、停電した場合など使用できないの
で、電池式などの充電器を備えておくとい
いでしょう。

● 浮輪・ロープを準備してみては！

想定外の大雨(洪水)に備え、避難時に使用するためなど、
1人1つの浮輪やロープ(家族同士の浮輪をつなぐため)の準備も。

※ 早め早めの
避難が大切です！