

## 1

## 日頃の備え

## ① 非常持出品を備えよう!!

いざというときの避難に備え、日ごろから非常持出品を準備しておきましょう。非常持出品には、一次持出品と二次持出品の2つがあります。次にあげたものを、自分用にアレンジして準備しましょう。

## 一次持出品

避難するとき最初に持ち出すものです。あまり欲張りすぎないことが大切です。リュックなどに入れる重さの目安は、成人男性で15キロ、成人女性で10キロ程度です。

## 常時携行品

- 携帯電話
- 充電器
- バッテリー
- 現金
- 運転免許証、マイナンバーカード
- メモ帳、ペン

## 貴重品

- 通帳類
- 証書類
- マイナンバーカード
- 健康保険証
- 印鑑

## 食料・水

- 保存食
- 水
- 水筒
- 紙皿、コップ
- ナイフ、缶切り、栓抜き

## 医薬品・感染症対策用品

- お薬手帳
- ばんそうこう
- ガーゼ、包帯
- 消毒薬
- 解熱剤、胃腸薬、風邪薬
- 常備薬
- マスク
- 体温計
- 手指の消毒液
- ウエットティッシュ
- 上履き、外履きを入れる袋

## 懐中電灯

できれば一人にひとつ用意。予備の電池と電球も用意。

