

日頃の備え

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

避難するときに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
- ☐ 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

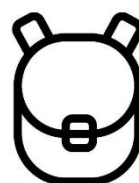
- ☐ 保存食
- ☐ 水
- ☐ 水筒
- ☐ 紙皿、コップ
- ☐ ナイフ、缶切り、栓抜き

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

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。



二次持出品

避難後、状況が収まった段階で自宅へ戻り、再度、避難所への持ち出し、または自宅で、生活する上で必要なものです。

救援物資が届くまでの間（3日間、できれば1週間）、自活できる分量を備えましょう。

食料

- ☐ そのままだべられるか、簡単な調理で食べられるもの（缶詰、レトルト食品など）
- ☐ アレルギー対応食

水

- ☐ 飲料水は大人一人当たり 1 日 3 リットルが目安

生活用品

- ☐ 卓上コンロ
- ☐ 固形燃料
- ☐ 予備のガスボンベ
- ☐ キッチン用ラップ
- ☐ 給水袋
- ☐ 携帯トイレ
- ☐ 洗面具、歯ブラシ
- ☐ 生理用品
- ☐ ビニール袋
- ☐ 新聞紙

衣類

- ☐ 下着・靴下
- ☐ 長袖・長ズボン
- ☐ 防寒着
- ☐ 毛布
- ☐ タオル・バスタオル

高齢者・要介護者用品

- ☐ 介護用品
- ☐ やわらかい非常食
- ☐ 大人用おむつ

ペット用品

- ☐ ペットフード
- ☐ ケージ
- ☐ リード
- ☐ 迷子札
- ☐ トイレ用品
- ☐ 鑑札
- ☐ 狂犬病予防注射済票

