

非常持出品・非常備蓄品を備えよう

非常持出品

できるだけ身軽に避難できるようにするため、非常持出品は避難に必要な物品や貴重品に限りましょう。非常持出品は、リュックサック等に入れて避難するときの通り道、玄関、寝室等に置いておきましょう。

ラジオ 照明器具

携帯ラジオ、懐中電灯、予備の電池、ライター・マッチなど



非常用食品

缶詰・カンパンなど火を通さずに食べられるもの、水など



貴重品

現金（小銭も準備）、通帳、免許証、健康保険証のコピー、携帯電話など



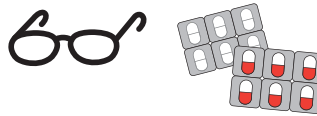
衣類、救急・衛生用品

下着、上着、タオル、軍手、雨具、ばんそうこう、ウェットティッシュなど



各自必要なもの

メガネ、コンタクトレンズ、補聴器、入れ歯、普段飲んでいる薬、お薬手帳のコピーなど



移動に必要なもの

ハザードマップ
リュックサック
運動靴など



非常備蓄品

災害発生直後、飲料水や食料等は、入手することが困難な状況が想定されます。またライフラインが途絶えた場合を想定し、数日間(最低3日間)を生活できるように各家庭で備えておきましょう。

飲料水 食料品



カップ麺・レトルトご飯・缶詰・レトルト食品・冷凍食品など
水は1人1日3ℓが目安

カセットコンロ ガスボンベ 固形燃料 調理器具



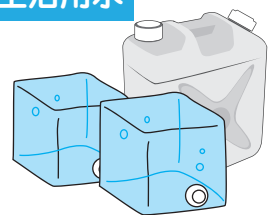
調理器具は、やかん、なべ、おたまなど

洗面用具



水がなくても洗える
ドライシャンプーなど
もあるとよい

生活用水



断水になった時のために風呂や洗濯機に貯水しておくのもよい

寒さ・暑さ対策



身体を温める：ポータブルストーブ（電池式・ガスボンベ式）、使い捨てカイロ、サバイバルシート、防寒着、手袋、帽子、毛布など
身体を冷やす：冷却シート・瞬間冷却材など

長期保存できる日用品や生活必需品



ティッシュペーパー、トイレットペーパー、簡易トイレ、ラップ、電池、ガスボンベなど、災害時に入手困難になる可能性があるため、長期保存できるものは多めに備えておく