

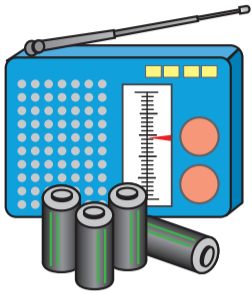
非常時持出品の準備&チェック

いざというときすぐに持ち出せるように、日ごろから準備・点検しておきましょう。

非常時持出品(例)

事前に準備出来ているか、チェック✓しましょう。

携帯ラジオ



- ラジオ
- 電池(多めに用意)

救急医療品



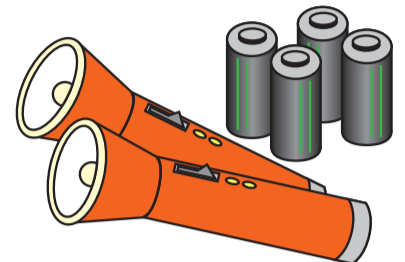
- 持病薬
- 絆創膏
- 傷薬
- 包帯
- 風邪薬
- 胃腸薬
- 鎮痛剤
- お薬手帳

貴重品



- 現金
- 預金通帳
- 印鑑
- 身分証明書(免許証等)
- 健康保険証
- 権利証書

懐中電灯



- 懐中電灯(出来れば一人にひとつ)
- 電池(多めに用意)

非常食品



火を通さなくて食べられるもの、食器など

- カンパン
- 缶詰
- 非常用食品
- ミネラルウォーター
- 缶切り
- 栓抜き
- 紙皿
- 紙コップ
- 水筒
- 割箸等

その他



- 衣類(下着・上着など)
- 女性用品
- 離乳食
- ウェットティッシュ
- ヘルメット
- ラップフィルム
- 防寒具(時季による)
- タオル
- 粉ミルク
- 紙おむつ
- 雨具
- ライター
- 防災マップ(本書)
- (止血や食器にかぶせて使う)
- 携帯電話・充電器

非常時用備蓄品(例)

災害復旧までの数日間(最低3日)を生活できるようにチェック✓しましょう。
※最近では、7日間の非常食の備蓄を推奨しています。

飲料水



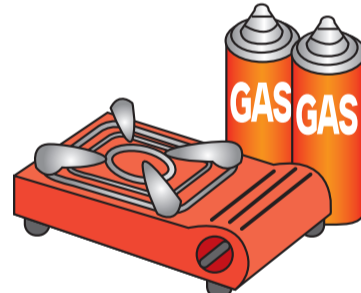
- 飲料水としてペットボトルや缶入りのミネラルウォーター(1人1日3リットルを目安に)
- 貯水したポリタンクなど

非常食品



- お米(アルファ米も便利)
- 缶詰・レトルト食品
- 梅干し・調味料など
- ドライフーズ・チョコレート・アメ(菓子類など)

燃料



- 卓上コンロ
- ガスボンベ
- 固形燃料

その他



- 生活用水(風呂・洗濯機などに貯水)
- 毛布・寝袋・洗面用具・ドライシャンプーなど
- 調理器具(なべ・やかんなど)
- バケツ・各種アウトドア用品など

非常時持出品は定期的に点検を!

避難生活が長引くときに便利なもの

携帯トイレ、使い捨てカイロ、裁縫セット、ガムテープ、地図、タオル、筆記用具(マジックなど)、スコップなど。



東日本大震災で役に立ったもの 阪神・淡路大震災で役に立ったもの

ポリタンク、ホイッスル、予備の眼鏡・補聴器、ビニールシート、新聞紙、補助用具としてロープ、スコップ、ボールやハンマー、のこぎり、車のジャッキなど。

非常時持出品は、使用するとき支障のないように、定期的に点検しておきましょう。とくに食品や飲料水の賞味期限は早めにチェックし、賞味期限がせまったものから消費しながら入れ替える「ローリングストック法」を活用し、非常時に備えましょう。