

非常時持ち出し品

非常持ち出し品は、両手が使えるリュックサックなどに入れ、枕元などのすぐ手に取れる場所に置いておくことで安心です。一次持ち出し品は、「あると便利なもの」ではなく「ないと困るもの」を用意しましょう。持ち出し品をしっかりと用意しておけば、在宅避難時においても活用ができます。



非常時持ち出し品

すぐに持ち出せるように、リュックなどにまとめておきましょう！

備蓄品

一週間分以上準備しておきましょう！

常備薬・救急セット 非常用食料 応急生活用品



- 救急医薬品
- 常備薬
- マスク
- 手指消毒液
- ウエットティッシュ
- 非常食
- 飲料水
- 携帯ラジオ（予備電池）
- 携帯電話（スマートフォン）の充電器
- 懐中電灯（予備電池・電球）
- ヘルメット・防災ずきん
- ろうそく
- ライター（マッチ）
- ナイフ、缶きり、栓抜き
- ティッシュ
- タオル
- ビニール袋
- 上着、下着
- 使い捨てカイロ
- 軍手
- 工具（ロープ、ボール、ペンチなど）
- 貴重品（預金通帳・印かんなど）
- 現金
- マイナンバーカード
- 健康保険証のコピー
- 住民票のコピー

非常食品・飲料水 カセットコンロ その他生活用品



- 食品（缶詰、レトルト食品ドライフーズなど）
- 食品（調味料、スープなど）
- 食品（チョコレート、あめなど）
- 飲料水（1人あたり1日3リットル3日分）
- 燃料（カセットコンロ、固形燃料、カセットコンロ用ガスボンベなど）
- 毛布、タオルケット、寝袋 など
- 洗面用具
- 鍋、やかん
- 簡易食器（紙皿、紙コップ、わりばし）
- ラップ、アルミホイルなど
- ティッシュ、ウエットティッシュ
- トイレットペーパー
- マスク、使い捨てカイロなど
- 簡易トイレ
- 新聞紙、ダンボール
- 予備めがねなど

家族構成や状況に応じた個別用品も揃えましょう

- ### 女性
- 生理用品
 - 防犯ブザー
 - 化粧品
- ### 乳幼児
- 哺乳瓶
 - オムツ
 - 粉ミルク
 - 液体ミルク
 - おやつ
 - おしりふき
 - 母子手帳
 - おもちゃ(小さいもの)、絵本
- ### 持病・アレルギーのある方
- 症状に応じた薬
 - アレルギー対応食品

- ### 高齢者・要介護者
- 介護用品
 - 常備薬
 - やわらかい非常食
 - 障がい者手帳
- ### ペット
- ペットフード
 - リード
 - 迷子札
 - ケージ
 - トイレ用品
 - お手入れ用品
 - 常備薬
- ◎犬を飼っている方は、
- 鑑札
 - 狂犬病予防注射済票

非常時持ち出し品の置き場所を決めて、みんなで確認しましょう。