

# 紧急携带品及储备品



## 要事先准备好避难时带走的物品 (紧急携带品)

以成年男性  
15kg  
成年女性  
10kg  
为标准

事先准备好最低限度的必要物品，作为紧急携带品，以便能够立刻避难。用可以腾出双手的背包作为紧急携带品包，会很便利。背一下试试看，确认是否太重。

### 放入紧急携带品包（背包等）的物品

#### □ 饮用水



最低限度（例如2~3个500ml塑料瓶），以免太重

其他

#### □ 应急食品



便手食用，保存期长，无需烹饪即可食用

#### □ 贵重物品



现金（公共电话用10日元硬币）、存折、印章、健康保险证、驾照的复印件等

#### □ 医疗品等



消毒药、绷带、三角巾等

- 口哨（笛子）
- 厚手套（工作手套）
- 衣服（外衣、内衣、袜子）
- 便携式暖宝贴
- 塑料袋、保鲜膜
- 盥洗用具、卫生用品、口罩

- 安全帽、防灾头巾
- 雨具、防寒具
- 毛巾、手帕
- 万能刀、罐头起子
- 简易餐具（一次性筷子、纸碟）
- 卫生巾、手纸

- 鞋底结实的鞋子
- 干电池、手机电池
- 便携式马桶
- 纸巾、湿纸巾
- 手电筒、马灯
- 收音机

### 根据家庭结构和家庭情况需要的物品

#### 婴幼儿



断奶食品  
奶粉、液体牛奶  
纸尿裤、擦屁股纸等

#### 孕妇



母子健康手册  
脱脂棉  
纱布  
新生儿用品等

#### 老年人



假牙  
护理食品  
成年人用纸尿裤等

#### 疾病患者



主治医生联系方式  
宿疾药物  
药物手册等

#### 宠物



牵引绳  
笼具  
卫生用品  
宠物食品等

#### 其他



眼镜  
隐形眼镜  
助听器

## 要事先准备好储备品

灾害发生之后的几天，可能无法照常购物，因此平时充分准备好自己和家人的生活必需品，就会安心。

- 平时储购 ▶ 储购平时食用的便于保存的食物和饮用水，消费之后添购（循环储备方式）
- 7天以上的食物 ▶ 加水即可食用的大米（预糊化米）、罐头、压缩饼干、方便食品、袋装加工食品、营养补充食品、点心、调味料、汤等
- 7天以上的饮用水 ▶ 每个成年人每天3升
- 卫生用品 ▶ 简易便器、污物保管用容器、便器袋、手纸
- 燃料 ▶ 盒式燃气灶、燃气罐、固体燃料
- 毛毯、睡袋
- 食品用保鲜膜
- 塑料桶

## 应急储备品

### 循环储备方式

在保质期到期之前消费的经济实惠的方法。



都是平时食用的物品，因此在紧急情况下也能保持健康！