

非常持ち出し品

基本品目32点

※大人2人分の目安

- | | | |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> 非常持ち出し袋 1個 | <input type="checkbox"/> 救急袋 1枚 | <input type="checkbox"/> サバイバルブランケット 2枚 |
| <input type="checkbox"/> 缶入り乾パン(110g) 2個 | <input type="checkbox"/> 毛抜き※ 1本 | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ 2枚～ |
| <input type="checkbox"/> 飲料水(500mlペットボトル) 6本 | <input type="checkbox"/> 消毒液※ 1本 | <input type="checkbox"/> タオル 4枚～ |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 2個 | <input type="checkbox"/> 脱脂綿※ 適当量 | <input type="checkbox"/> ポリ袋 10枚 |
| <input type="checkbox"/> ローソク 2本 | <input type="checkbox"/> ガーゼ(滅菌)※ 2枚 | <input type="checkbox"/> トイレットペーパー 1ロール |
| <input type="checkbox"/> ライター 2個 | <input type="checkbox"/> ばんそうこう※ 10枚～ | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ 2個 |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ 1台 | <input type="checkbox"/> 包帯※ 2巻 | <input type="checkbox"/> 現金(公衆電話用の小銭) 約50枚 |
| <input type="checkbox"/> 十徳ナイフ 1本 | <input type="checkbox"/> 三角巾※ 2枚 | <input type="checkbox"/> ガムテープ(布製) 1個 |
| <input type="checkbox"/> 軍手・手袋 2組 | <input type="checkbox"/> マスク※ 2枚 | <input type="checkbox"/> 油性マジック(太) 1本 |
| <input type="checkbox"/> ロープ 5m～ 1本 | <input type="checkbox"/> 常備薬・持病薬など※ 適当量 | <input type="checkbox"/> 筆記用具 1セット |
| | <input type="checkbox"/> レジャーシート 1枚 | <input type="checkbox"/> 生理用品 |

※は救急袋の中に入れておく。

個人や家庭の事情にあわせ備えを検討するもの

必需品・貴重品類

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 車や家の予備鍵 | <input type="checkbox"/> 健康保険証(写) |
| <input type="checkbox"/> 予備メガネ・コンタクトレンズ等 | <input type="checkbox"/> 運転免許証(写) |
| <input type="checkbox"/> 預金通帳(写) | <input type="checkbox"/> パスポート・外国人登録証(写) |
| <input type="checkbox"/> 支援プラン(巻末) | |

赤ちゃん用品

- | | | | |
|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 粉ミルク | <input type="checkbox"/> スプーン | <input type="checkbox"/> 紙おむつ | <input type="checkbox"/> ベビーカー |
| <input type="checkbox"/> 哺乳瓶 | <input type="checkbox"/> 洗浄綿 | <input type="checkbox"/> 母子手帳 | <input type="checkbox"/> おんぶひも |
| <input type="checkbox"/> おやつ | <input type="checkbox"/> パスタオル | <input type="checkbox"/> 玩具 | <input type="checkbox"/> 毛布 |
| <input type="checkbox"/> 離乳食 | <input type="checkbox"/> ガーゼ | <input type="checkbox"/> 着替え | |

高齢者用品

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 高齢者手帳 | <input type="checkbox"/> 予備メガネ |
| <input type="checkbox"/> おむつ | <input type="checkbox"/> 看護用品 |
| <input type="checkbox"/> 着替え | |
| <input type="checkbox"/> 持病薬 | |

リュックサックなど、両手が自由に動かせられるものに入れておき、いつでもすぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。

家庭に備えておくもの

非常備蓄品

- | | | |
|---|---|--|
| ●飲料
<input type="checkbox"/> 飲料水(2Lペットボトル)
<input type="checkbox"/> 非常用給水袋 | ●衣類
<input type="checkbox"/> 上着
<input type="checkbox"/> 下着
<input type="checkbox"/> 靴下 | <input type="checkbox"/> やかん
<input type="checkbox"/> 皿(紙・ステンレスなど)
<input type="checkbox"/> コップ(紙・ステンレスなど)
<input type="checkbox"/> わりばし
<input type="checkbox"/> スプーン
<input type="checkbox"/> フォーク
<input type="checkbox"/> 歯ブラシ
<input type="checkbox"/> 石鹸
<input type="checkbox"/> ドライシャンプー
<input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器
<input type="checkbox"/> 新聞紙
<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ
<input type="checkbox"/> 安全ピン |
| ●食料
<input type="checkbox"/> アルファ米
<input type="checkbox"/> 乾パン
<input type="checkbox"/> パン缶
<input type="checkbox"/> インスタントラーメン
<input type="checkbox"/> 缶詰類
<input type="checkbox"/> レトルト食品
<input type="checkbox"/> スープ
<input type="checkbox"/> 味噌汁
<input type="checkbox"/> ビスケット
<input type="checkbox"/> キャンディ
<input type="checkbox"/> チョコレート
<input type="checkbox"/> 塩 | ●生活用品
<input type="checkbox"/> タオル
<input type="checkbox"/> パスタオル
<input type="checkbox"/> 毛布
<input type="checkbox"/> 雨具
<input type="checkbox"/> 予備電池
<input type="checkbox"/> 卓上コンロ
<input type="checkbox"/> ガスボンベ
<input type="checkbox"/> 固形燃料
<input type="checkbox"/> 鍋
<input type="checkbox"/> ラップ
<input type="checkbox"/> アルミホイル | ●その他
<input type="checkbox"/> ブルーシート
<input type="checkbox"/> ガムテープ(布製) |



避難生活を送るうえで必要なもので、救援物資が届くまで1週間程度、自足するつもりで備えましょう。

ここPOINT!

「あれば便利なもの」より「無ければ困るもの」を備えましょう!
 今年はコロナ対策も忘れずに!



今年にはコロナ対策も:
 非常持ち出し袋や備蓄品を備えるにあたり、覚えていただきたいことがあります。最近では便利な防災グッズもたくさんありますが、「あれば便利なもの」より先に「無ければ困るもの」を常にまとめて身近に用意しておくことが大切です。常備薬や眼鏡、コンタクトレンズなど、ほかに替えのきかない、自分に必要なものを最優先に備えておくようにしましょう。

また、今年には新型コロナウイルス感染症予防対策として、災害が発生すれば、すぐに避難所へ避難せず、自宅の安全が確認できた場合、原則「自宅避難」が考えられます。感染症予防の備えとして、体温計やマスク、消毒液なども準備しておきましょう。

きたる災害に備え、被害を最小限にするためにも、一人ひとりが身近でできることから始めましょう!