

# チェックしよう!! ⚠



## 非常持ち出し品 (大人2人分の目安)

リュックサックなど両手が自由に動かせ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。

### ● 飲料・食料

- 水(飲料水500mlペットボトル)6本     缶入り乾パン(110g)2個

### ● 非常時用品

- 懐中電灯2個     ローソク2本     ライター2個     携帯ラジオ1台     十徳ナイフ1本  
 軍手・手袋2組     ロープ5m~



### ● 衛生用品

- 救急袋     毛抜き1本     消毒液1本     脱脂綿適当量     ガーゼ(滅菌)2枚  
 ばんそうこう10枚~     包帯2巻     三角巾2枚     マスク2枚     常備薬・持病薬  
 生理用品

### ● 生活用品

- サバイバルブランケット2枚  
 タオル4枚~     ウエットティッシュ2個  
 簡易トイレ2枚~     トイレットペーパー1ロール



### ● その他

- 現金(公衆電話用の小銭)  
 ガムテープ(布製)     筆記用具     油性マジック(太)

これらと合わせて必需品・貴重品類と個々の家庭の事情に合わせた物(例えば赤ちゃん用品や高齢者用品等)を持って避難しましょう。

## 家庭に備えておくもの

少し落ち着いてから避難場所に持ち出したり、自宅で避難生活を送る場合に必要となるもの。

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。

### ● 飲料

- 水(飲料水、非常用給水袋)

### ● 食料

- 主食(アルファ米、乾パン、パン缶、インスタントラーメン)  
 主菜(缶詰類、レトルト食品、スープ、みそ汁)  
 菓子類(ビスケット、キャンディ、チョコレート)  
 調味料(塩など)



### ● 衣類・タオル類

- 衣類(上着、下着、靴下)  
 タオル類(毛布、タオル、バスタオル)



### ● 生活用品

- 調理機材(卓上コンロ、ガスボンベ、固形燃料)  
 食器類(鍋、やかん、皿、コップ、ラップ、アルミホイル、割り箸、スプーン、フォーク)  
 生活雑貨(歯ブラシ、石けん、ドライシャンプー、使い捨てカイロ、安全ピン)  
 電源類(電池、携帯電話の充電器)  
 その他(ブルーシート、ガムテープ布製)

