

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)

