



家庭で備蓄をしよう

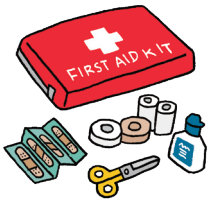
非常時持ち出し品は、両手が使えるリュックサックなどに入れ、枕元などのすぐ手に取れる場所に置いておくと安心です。
 一次持ち出し品は、「あると便利なもの」ではなく「ないと困るもの」を用意しましょう。持ち出し品をしっかりと用意しておけば、在宅避難時に活用できます。



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!

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、バール、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

備蓄品

一週間分以上準備しておきましょう!

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人当たり1日3リットル×7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、割り箸)
- ラップ、アルミホイル
- 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
- 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・アレルギーのある人

- 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

◎犬を飼っている人は、

- 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。