



# 非常時持ち出し品

## 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



包帯、ガーゼ、バンソウコウ、傷薬、消毒薬、胃腸薬、はさみなど軽いケガや病気に応急処置ができるもの。

### 非常用食料



米(アルファー米など)、乾パン、インスタントラーメン、クラッカー、缶詰、飲料水など。

### 応急生活用品



携帯電話、笛、ビニール袋、貴重品(現金など)、タオル、ちり紙、洗面用具、毛布、下着、上着類、軍手、雨具、ナイフ、ロープ、ラジオ、懐中電灯、防寒着なども準備。

## 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



人間1人が1日に必要な水の目安は3リットル。

### カセットコンロ



お湯を沸かす道具として、燃料も忘れずに。

### その他生活用品



洗面用具、ろうそく、新聞、なべ、バケツ、毛布など。

## 高齢者や体の不自由な方赤ちゃんがいる家庭



看護用品、紙おむつやティッシュペーパーなど、ミネラルウォーターを忘れずにご用意ください。お子さんの状況によっては離乳食も準備。常備薬、バンソウコウ、胃腸薬など。



- 常備薬・救急セット
- 非常用食料
- 応急生活用品
- 非常食品・飲料水
- カセットコンロ
- その他生活用品
- 介護用品やオムツなど

出来たものをチェックしましょう！



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。



# わが家の防災メモ

避難場所

家族の集合場所

## 家族の連絡先

氏名	電話(勤務先・学校)	住所	メモ

## 親戚・知人の連絡先

連絡先	電話	連絡先	電話	メモ