

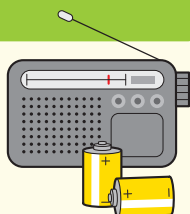
非常時持ち出し品の準備&チェック

いざというときすぐに持ち出せるように、日ごろから準備・点検しておきましょう。事前に準備出来ているか、チェック☑しましょう。

非常時持ち出し品(例)

携帯ラジオ

- ラジオ
- 電池 (多めに用意)



救急医療品

- 常備薬
- 傷薬
- 風邪薬
- 鎮痛剤
- 絆創膏
- 消毒液
- 包帯
- 胃腸薬
- マスク
- 手指消毒液
- おくすり手帳
- 体温計



貴重品

- 現金
- 印鑑
- 健康保険証
- 預金通帳
- 免許証
- 権利証書
- マイナンバーカード



懐中電灯

- 懐中電灯 (できれば一人にひとつ)
- 電池 (多めに用意)



非常食品等

火を通さなくて食べられるもの、食器など

- 非常用食品
- 缶切り
- 紙皿
- 缶詰
- ミネラルウォーター
- 栓抜き
- はし、スプーン等
- 水筒
- 水
- 紙コップ



その他

- 衣類(下着・上着など)
- 生理用品
- ウェットティッシュ
- ヘルメット
- ラップフィルム (止血や食器にかぶせて使う)
- 防災マップ(本書)
- タオル
- 粉・液体ミルク
- 離乳食
- スリッパ
- 紙おむつ
- ライター
- 携帯電話の充電器
- ナップサック(持ち出し品が入るもの)
- レスキューシート
- ティッシュ
- カップ
- ビニール袋
- 携帯カイロ



非常時用備蓄品(例)

災害復旧までの数日間(最低3日)を生活できるようにチェック☑しましょう。

飲料水

- 飲料水としてペットボトルや缶入りのミネラルウォーター(1人1日3リットルを目安に)
- 貯水した防災タンクなど



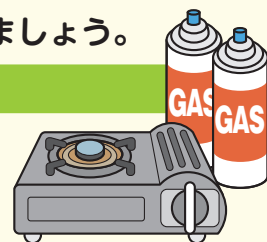
非常食品

- お米(缶詰・レトルト・アルファ米も便利)
- 缶詰・レトルト食品
- カップ麺・インスタントみそ汁など
- 梅干し・調味料など
- ドライフルーツ・チョコレート・アメ(菓子類など)



燃料

- 卓上コンロ
- ガスボンベ
- 固形燃料



その他

- 生活用水(風呂・洗濯機などに貯水)
- 毛布・寝袋・洗面用具・ドライシャンプーなど
- 調理器具(なべ・やかんなど)
- バケツ・各種アウトドア用品など



定期! 点検

非常時持ち出し品は定期的に点検を!

いざというときに支障がないように、食品類の賞味期限や持ち出し品の不備を定期的に点検しましょう。

避難生活が長引くときに便利なもの

携帯トイレ、使い捨てカイロ、裁縫セット、ガムテープ、地図、さらし、筆記用具(マジックなど)、スコップなど。



熊本地震で役に立ったもの

ポリタンク、ホイッスル、予備の眼鏡・補聴器、ブルーシート、新聞紙、補助用具としてロープ、スコップ、ボールやハンマー、のこぎり、車のジャッキなど。

非常時持ち出し品は、使用するときに支障のないように、定期的に点検しておきましょう。とくに食品や飲料水の賞味期限は早めにチェックし、賞味期限がせまったものから順に入れ替えておきましょう。