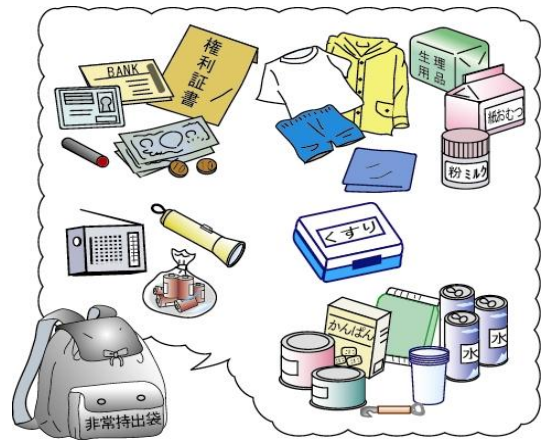


## 家庭で準備しておくもの

## ☆非常用持ち出し品

- ☆ 避難時に最初の 1 日をしのぐために必要な物品を『非常用持ち出し品』として備えましょう。
- ☆ 避難の際に両手が使えるリュックサックなどに、必要なものをまとめて、目のつきやすい、容易に持ち出せる場所に保管しましょう。
- ☆ 個人やご家庭の事情にあわせて準備することが重要です。



## 非常用持ち出し品チェックリスト

- ☐貴重品（現金、通帳など）    ☐飲料水（携帯用飲料水）  
☐非常食（乾パン、アルファ化米、缶詰など）  
☐応急医薬品（絆創膏、傷薬、鎮痛剤、解熱剤など）    ☐衣類（上着、下着、履物、タオルなど）  
☐携帯トイレ    ☐懐中電灯    ☐ラジオ  
☐生活用品（歯ブラシ、歯磨き粉、ライター、ナイフ、ビニール袋、軍手、予備電池など）  
☐家庭の事情にあわせて準備するもの（ほ乳瓶、おむつ、生理用品、予備メガネ、持病薬など）

### ☆非常用備蓄品

- ☆ 自宅等で避難生活を送る際に必要な物品を『非常用備蓄品』として備えましょう。
- ☆ 備蓄の目安は、1週間以上を自足するための分量を備えましょう。
- ☆ 持ち出すには重いもの、すぐには必要とならないものを自宅、物置などに保管しましょう。
- ☆ 個人やご家庭の事情にあわせて準備することが重要です。



## 非常用備蓄品チェックリスト

- ☐非常食品（レトルト食品、ドライフーズ、栄養補助食品、菓子類など）  
☐飲料水・生活用水（1人1日3リットル×7日分を目安）    ☐給水用品（ポリ容器、バケツなど）  
☐卓上コンロ・カセットボンベ    ☐固形燃料（まきなど）    ☐携帯トイレ    ☐生活用品（食品ラップ、ビニールシート、トイレトペーパーなど）  
☐家庭の事情にあわせて準備するもの（ほ乳瓶、おむつ、生理用品、持病薬、ペット用品など）