

# 非常持ち出し品

## まずこれだけは備えよう

### 家庭備蓄と非常持ち出し品の準備をしておきましょう

地震の備えを含め、普段から3日分の食料・水などの家庭備蓄品を準備しておきましょう。また、懐中電灯・携帯ラジオなどを避難用袋に入れ、玄関などの持ち出しやすい場所に用意しておきましょう。

#### 貴重品

預貯金通帳、証券、印鑑、健康保険証、重要書類、現金、連絡カードなど貴重品袋に持ち出しやすいようにまとめて保管しておくことよ。



#### 救急医薬品

脱脂綿、ガーゼ、三角巾、ばんそうこう、包帯、目薬、消毒液、軟こう、鎮痛剤、胃腸薬など。持病のある方は常備薬を。



#### 食料品

火がなくても食べられ、カロリーが高いものを。レーズン、ナッツ類、ビスケット、缶詰、粉ミルクなど。



#### 避難用袋

荷物は一人ずつに分け、リュックなどの両手をあけられるものにする。



#### 飲料水

ペットボトルや缶入り飲料水を常備する。一人分1日3リットルを目安に。



#### 食器類

割れにくいプラスチックや金属製を。スプーン、フォークなども用意しておく。



#### ライター・マッチ

マッチはしけらないようにポリ袋に保管する。



#### ライト・ろうそく

両方そろえる。



#### 缶きりつきナイフ



#### 筆記用具

記録や連絡メモのために。



#### 携帯ラジオ

正確な情報をいち早く知り、無駄のない的確な行動を取るために。



#### 雨ガッパ



#### 軍手



#### 予備の電池



#### タオル



#### シート・毛布



#### ティッシュペーパー トイレットペーパー



#### 下着類



#### 石けん



#### ポリ袋



#### 固形燃料

