

今からでも遅くありません。事前の準備が大切です！

非常持ち出し品



《食料品類》

- ・飲料水（1人1日3リットルが目安です）
- ・非常食（缶詰・インスタント食品・レトルト食品等）
- ・粉ミルク（乳児のいるご家庭は必ず）

《医薬品類》

- ・処方薬（使用・服用を続けてしているもの）
- ・市販常備薬（かぜ薬・胃腸薬・キズ等への外用薬）
- ・絆創膏、消毒液、ガーゼ、包帯、三角巾等

《貴重品類》

- ・身分証明書、健康保険証、家族の写真（はぐれた時に必要）
- ・預金通帳、印鑑
- ・現金（公衆電話用の10円玉を含む）

《生活用品等》

- ・アルミ製保温シート
- ・厚手のビニールシート
- ・懐中電灯と予備電池（電池は他にも必要であればその種類も）
- ・携帯ラジオ
- ・防災マップ（各自治体で作成したもの）
- ・笛（救助を求める時に使用するため、大きな音の出るもの）
- ・筆記用具・メモ用紙（ノート等）
- ・ヘルメット、革製手袋または軍手
- ・フード付雨ガッパ、防水性の高い靴
- ・厚手の靴下、衣類、タオル、マスク、紙おむつ
- ・トイレットペーパー、ちり紙、ウェットティッシュ
- ・ローソク、マッチ or ライター、
- ・ナイフ、缶切り、箸、スプーン
- ・紙食器、台所用ラップ

賞味期限、使用期限の
チェックも忘れずにしましょう！



* これは一例です。各自で必要なものを揃えましょう。

