

< 災害に備え非常持ち出し品の準備をしておこう >

大災害が発生したときには、電気やガス、水道、通信などのライフラインが止まってしまう可能性があります。ライフラインが止まっても自力で生活できるように、普段から飲料水や非常食などを備蓄しておくことが大切です。また、自宅が被災したときは、安全な場所に避難し、そこで避難生活を送ることになります。避難所生活に必要なもの（非常用持ち出し品）をリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるように備えておきましょう。

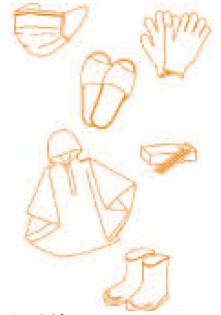
貴重品

- 現金（小銭を含む）
- 車や家の予備鍵
- 予備の眼鏡、コンタクトレンズなど
- 銀行の口座番号・生命保険契約番号など
- 健康保険証
- 身分証明書（運転免許証、パスポートなど）
- 印鑑
- 母子健康手帳



便利品など

- 防災ずきんまたはヘルメット
- 懐中電灯（予備電池を含む）
- 笛やフザー（音を出して居場所を知らせるもの）
- 万能ナイフ
- 使い捨てカイロ
- マスク
- ビニール袋
- アルミ製保温シート
- 毛布
- スリッパ
- 軍手又は皮手袋
- マッチまたはライター
- 給水袋
- 雨具（レインコート、長靴など）
- レジャーシート
- 簡易トイレ



情報収集用品

- 携帯電話（充電器を含む）
- 携帯ラジオ（予備電池を含む）
- 家族の写真（はぐれた時の確認用）
- 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先
- 広域避難地図
- 筆記用部



その他

- 紙おむつ（幼児用・高齢者用）
- 生理用品
- 粉ミルク・哺乳瓶・液体ミルク
- 体温計・マスク（感染症予防対策）
- ビニール手袋・スリッパ
- その他自分の生活に欠かせないもの



食料など

- 非常食
- 飲料水
（3日分以上。可能な限り1週間分程度）



清潔・健康のためのもの

- 救急セット
- 常備薬・持病薬
- タオル
- トイレットペーパー
- 着替え（下着を含む）
- ウェットティッシュ
- ハブラシ
- 消毒液・石鹸



- ▶ 非常持ち出し品は、両手が見えるリュックタイプの袋などにまとめておきましょう。
- ▶ 避難の妨げにならないように、軽くコンパクトにまとめておきましょう。
- ▶ 自分や家族の状況に応じて必要なものを選びましょう。
- ▶ 定期的の中身をチェックしましょう。