

## < 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、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



### 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
- ☐ 筆記用具



### 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



### 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（感染症予防対策）
- ☐ 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



### 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
- ☐ ビニール手袋
- ☐ その他自分の生活に欠かせないもの



- ▶ 非常持ち出し品は、両手が使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。