

非常持ち出し品・非常備蓄品を準備しよう！

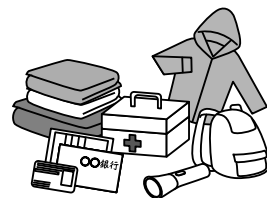
公的な支援物資は、発災からすぐに届かないかもしれません。コンビニなどのお店にも人が殺到し、すぐに商品がなくなるかもしれません。そのため、ご家庭で非常食などの防災グッズを備える事はとても重要です。

非常持ち出し品

非常持ち出し品は、避難するときに持ち出すものです。

持って運べるだけの必要最低限にし、リュックサックなど両手が使える袋に入れましょう。

- | | |
|---|--|
| ☐ スマートフォン（携帯電話） | ☐ ビニール袋 |
| ☐ 充電器 | ☐ マスク・消毒液 |
| ☐ モバイルバッテリー（電池タイプ） | ☐ 歯ブラシ・歯磨きシート |
| ☐ 懐中電灯（ヘッドライト） | ☐ 体温計 |
| ☐ 電池式ラジオ | ☐ 上履き（スリッパ、靴下など） |
| ☐ 薬（常備薬、服薬中の薬） | ☐ タオル |
| ☐ お薬手帳 | ☐ 衣類 |
| ☐ 非常食・水 | ☐ 貴重品（現金（小銭含む）、印鑑、通帳、健康保険証、免許証など） |
| ☐ 携帯トイレ | ☐ その他自分の生活に欠かせないもの |
| ☐ コンタクトレンズ（予備の眼鏡） | |
| ☐ 軍手・手袋 | |



非常備蓄品

非常備蓄品は、災害直後から混乱がおさまるまでに必要なものです。

最低3日間分、できれば1週間分以上の備蓄をしておきましょう。

☒ 在宅避難生活を支えるもの

- | | |
|---|---|
| ☐ 飲料水、生活用水 | ☐ 使い捨てカイロ |
| ☐ 非常用給水袋 | ☐ 予備電池 |
| ☐ 非常食
(アルファ化米、レトルト食品など) | ☐ 生活用品 |
| ☐ 携帯コンロ、ガスボンベ | ☐ 毛布 |
| ☐ ラップ、アルミホイル | ☐ なべ |
| ☐ 衛生用品 | ☐ やかん |
| ☐ 雨具 | ☐ 簡易食器 |
| | ☐ 簡易トイレ |
| | ☐ バケツ |
| | ☐ 工具類（ロープ・ボールなど） |
| | ☐ 新聞紙 |
| | ☐ 布ガムテープ |
| | ☐ その他自分の生活に欠かせないもの |



☒ 高齢者・要介護者がいる家庭に役立つもの

- | | |
|----------------------------------|---|
| ☐ 大人用紙おむつ | ☐ 老眼鏡 |
| ☐ 紙パンツ | ☐ 補聴器 |
| ☐ 杖 | ☐ 障害者手帳 |
| ☐ 入れ歯 | ☐ ヘルプマーク |
| ☐ 入れ歯用洗浄剤 | ☐ とろみ剤 |
| ☐ 介護用品 | ☐ その他自分の生活に欠かせないもの |

