

## もしもに備えて

# 日頃の備えは万全ですか？

### 非常持出品

避難するときに持ち出す最小限の必需品。男性で15kg、女性で10kg程度を目安にリュックなどの持ちやすい状態で準備しておきましょう。

#### 携帯ラジオなど

- リュックサック
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 乾電池



#### 応急薬品

- ばんそうこう、包帯
- 傷薬、胃腸薬
- 目薬、消毒薬
- 鎮静剤、解熱剤
- 持病の薬



#### 非常食料品

- 乾パン・缶詰
- 栄養補助食品
- ドライフーズ
- ミネラルウォーター、水筒
- プラスチックか紙の皿  
コップ
- わりばし
- 缶切り、栓抜き
- 離乳食
- 粉ミルク
- レトルトのおかず



#### 貴重品

- 現金
- 免許証
- 預貯金通帳、印かん
- 権利証書、健康保険証



#### その他の生活用品

- 下着・上着・靴下等
- 軍手、タオル
- ティッシュペーパー
- ウエットティッシュ
- 雨具
- ビニール袋
- 生理用品、紙おむつ
- ライター



### 非常備蓄品

災害復旧までの数日間(最低3日間)のための備蓄品。被害を受けにくく、非常時でも取出しやすい場所に保管しておきましょう。

#### 非常食品

- 乾パン、レトルトのおかず
- 米  
(アルファ米なども便利)
- 缶詰
- ドライフーズ、インスタント食品
- 梅干、チョコレート、アメなど
- 栄養補助食品
- 調味料
- 飲料水  
(ミネラルウォーター)

#### その他の生活用品

- 生活用水
- 毛布、寝袋
- 洗面用具
- なべ、やかん
- ポリ容器、バケツ
- 乾電池
- トイレトペーパー
- 使い捨てカイロ
- ロウソク、さらし
- ロープ、バール、スコップ
- ドライシャンプー
- 新聞紙、ビニールシート  
(燃料、防寒、敷物、雨よけ)
- 布製ガムテープ  
(整理、止血、ガラスの補修)
- キッチン用ラップ  
(止血、汚れた皿にかぶせる)
- ペットフード  
(ペットがいる場合)
- 自転車