

非常持出品・備蓄品

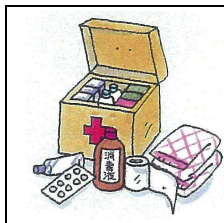
救援体制が整うまでの約3日間を自力で乗り切るために準備しておきましょう。

非常持出品（避難時にすぐ持ち出せるようにしておきましょう）

- 家族会議
- 風水害
- 土砂災害
- 地震
- 火災
- 要援護者
- 地域防災
- 応急救護
- 備え
- 記録

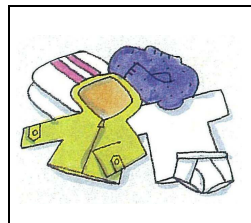
救急・衛生用品

消毒液、傷薬、目薬、胃腸薬、鎮痛剤、解熱剤、ばんそうこう、包帯、さらし、ティッシュペーパー、生理用品、常用薬、携帯トイレなど。



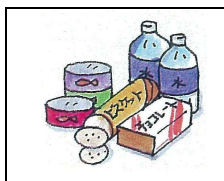
衣類

下着類、セーター、ジャンパー、タオル、防災ずきん、軍手、布シーツ(オムツ、カーテンがわりに)など。



非常食品

缶詰、乾パン、ビスケット、チョコレート、ミネラルウォーターなど。(火を通さなくても食べられるもの)



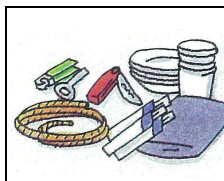
貴重品

印鑑、預金通帳、保険証・免許証(コピー)、現金(公衆電話をかける10円硬貨も)など。



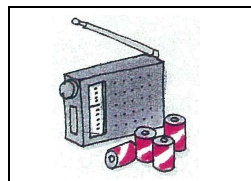
道具

缶切り、栓抜き、ナイフ、はさみ、割り箸、使い捨て食器、ロープ、ビニール袋、ブルーシート、メモとペンなど。



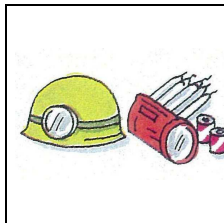
携帯ラジオ

予備電池。



照明器具

懐中電灯、ヘッドランプ(できれば一人に1個)、予備電池、ろうそく、ライターなど。



その他

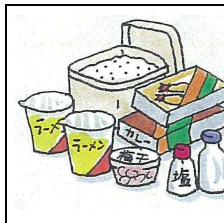
使い捨てカイロ、住所録、メガネ、コンタクトレンズ(予備用)、ホイッスルなど。



備蓄品（被災後の生活物資を確保しておきましょう）

食料品

米、アルファ米、レトルトパック食品、カップ麺、梅干し、調味料、菓子類など。



水

飲料水は、一人1日3ℓが目安。日頃からこまめに取替えが大切。生活用水(炊事、洗濯、トイレなど)は、浴槽や洗濯機に貯水しておく。また、庭で雨水を溜めておくのもよい。

燃料

卓上コンロ(予備のガスボンベ)、固形燃料。

