

非常持出品・備蓄品を準備しましょう

非常持出品・備蓄品の準備は防災対策の基本です。リストを参考に、家族構成に合わせて準備しましょう。定期的に食品の賞味期限や電化製品の故障がないかチェックすることも忘れずに。

非常持出品チェックリスト

- **非常持出品** 避難するときに持ち出す最小限の必需品です。あまり重いと避難に支障が出るので、必要最低限のものをまとめ、すぐに取り出せるところに保管しておきましょう。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 非常食（乾パン、缶詰、レトルト食品など） | <input type="checkbox"/> ビニール袋 |
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 上着、下着 |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ（予備の電池） | <input type="checkbox"/> 軍手、ヘルメット（防災ずきん） |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯（予備の電池・電球） | <input type="checkbox"/> ライター（マッチ） |
| <input type="checkbox"/> ろうそく | <input type="checkbox"/> ナイフ、缶切り、栓抜き、カッター |
| <input type="checkbox"/> 現金、貴重品（預金通帳、はんこなど） | <input type="checkbox"/> ティッシュ、タオル |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証のコピー | <input type="checkbox"/> 救急医薬品（体温計、キズ薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬、胃腸薬、目薬など） |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話の非常用電源（乾電池式、手回し式など） | <input type="checkbox"/> 常備薬、お薬手帳 |
| <input type="checkbox"/> 住民票のコピー | |

- **非常備蓄品** 災害復旧までの数日間を自足するためのものです。最低でも3日間は自足できるだけの量を用意しておきましょう。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 食品（缶詰、レトルト食品、ドライフーズや栄養補助食品など） | <input type="checkbox"/> 食品（調味料、スープ、みそ汁など） |
| <input type="checkbox"/> 食品（チョコレート、のどあめ、ガムなど） | <input type="checkbox"/> 水（1人当たり1日3リットル） |
| <input type="checkbox"/> 燃料（卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベなど） | <input type="checkbox"/> 洗面用具（歯ブラシ、せっけん、タオル、ドライシャンプーなど）、防臭剤、殺虫剤 |
| <input type="checkbox"/> 毛布、タオルケット、寝袋など | <input type="checkbox"/> 鍋、やかん |
| <input type="checkbox"/> 簡易食器（わりばし、紙皿、紙コップなど） | <input type="checkbox"/> ラップ、アルミホイル |
| <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ、トイレトペーパー | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ、マスク、新聞紙、裁縫セットなど |
| <input type="checkbox"/> 簡易トイレ | <input type="checkbox"/> 予備のめがね、予備の補聴器用電池など |
| <input type="checkbox"/> 自転車 | <input type="checkbox"/> 工具類（ロープ、バール・スコップなど） |

女性、子どもに必要な非常持出品チェックリスト

● 生理用品

- 生理用ナプキン（長時間用もあるとよい）
- サニタリーショーツ
- 清浄綿
- おりものシート
- 中身の見えないごみ袋

● 授乳用品

- 液体ミルク、粉ミルク（調整粉乳）：哺乳瓶の衛生が確保される前提での提供
- アレルギー用ミルク
- 乳幼児用飲料水（軟水）
- 哺乳瓶
- 哺乳瓶用の消毒剤
- 湯沸し器具（電気が使えない際も想定した乾電池式もしくは発電式のもの）

● 離乳食用品

- ベビーフード（アレルギー対応食を含む）
- スプーン

● 紙おむつ用品

- 小児用紙おむつ
- おしりふき
- ごみ袋
- 乳幼児用着替え
- ベビーバス（赤ちゃんのお尻を洗うため必要）

● その他

- 抱っこ紐
- 授乳用ポンチョ
- 下着（いろいろなサイズ）
- 母子健康手帳

※妊産婦がいる家庭では、出産予定日と健診、出産予定の医療機関の連絡先を携帯しましょう。

