

▶食料・飲料水・生活必需品などは家族3日分を用意し、その他の持ち出し品とともに、出口に近い場所に置いておき、災害時に備えましょう！



貴重品

- 現金（小銭を含む）
※公衆電話用に10円玉、100円玉、テレホンカードなどがあると便利です。
 - 車や家の予備鍵
 - 予備のめがね、コンタクトレンズ
※就寝中に被災したときのために。
 - 預金通帳・保険証書・印鑑
※現金を下ろしたり保険金請求する際に必要です。
 - 健康保険証・身分証明証
 - 母子健康手帳
※お産時やお子さんの診察時等にあると便利です。
- 健康保険証、身分証明証などはコピーをとっておき、持ち出し袋に常時入れておくと安心です。

情報収集用品

- 携帯電話・携帯ラジオ
- 充電器・予備電池
- 家族の写真
※家族とはぐれたときに説明できる資料になります。
- 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先
- 広域避難地図（ポケット地図でも可）
- 筆記用具・メモ帳

避難用具・便利品

- ヘルメット
- 懐中電灯
- 笛またはブザー
※助けを呼ぶときなどに。
- 万能ナイフ・缶きり
- 毛布・使い捨てカイロ・
- アルミ製保温シート
- マスク
※感染予防や喉の乾燥防止に。
- ライター または マッチ
- スリッパ・レジャーシート
- 厚手の手袋
- 携帯用トイレ
※避難所のトイレが大変混雑する場合があります。
- ビニール袋・ラップ

食料

- 非常食（家族3日分）
※そのまま食べられるものが便利です。
（乾パン、缶詰め、栄養補助食品、アメ・チョコレートなど）
- 飲料水（家族3日分）・給水袋
※一人当たり1日3ℓが目安です。

救急用具・衣料品

- 救急箱
- 常備薬・持病薬
※災害時はお薬が手に入りにくい場合もあります。
非常時に持っている则安心です。
- お薬手帳 または
薬の包装（薬名が書いてあるもの）
※災害時でもお薬手帳があれば処方内容がすぐに分かるので必ず携帯しましょう。
- タオル・トイレットペーパー
- ウェットティッシュ
- 生理用品
- 下着、靴下、長袖・長ズボン
- 防寒用ジャケット
- 雨具

その他

- 紙おむつ（乳幼児・高齢者用など）
- 歯磨きセット・入れ歯
※口内衛生・食べ物が食べられるように。
- 粉ミルク・哺乳瓶
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

ご家庭の環境に合わせて、必要なものを書き出してみましよう。

