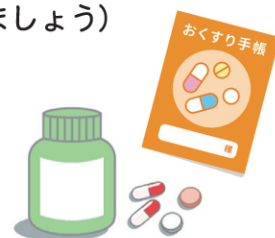


▶食料・飲料水・生活必需品などは家族3日分を用意し、その他の持ち出し品とともに、出口に近い場所に置いておき、災害時に備えましょう！



▶非常持ち出し品の例

食料	☐ 非常食（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（1人1日3リットルが目安）・給水袋 ＊非常食・飲料水は最低3日分×家族分を準備する
避難用品	☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん ☐ 懐中電灯（乾電池） ☐ 携帯ラジオ（乾電池） ☐ 携帯用トイレ ☐ 雨具 ☐ 軍手 ☐ ホイッスル・防犯ブザー（助けを呼ぶときなどに） ☐ スリッパ
生活用品	☐ 衣類（下着・靴下・長袖・長ズボン） ☐ タオル・バスタオル ☐ 防寒用ジャケット・毛布・寝袋 ☐ 使い捨てカイロ ☐ 予備のめがね・コンタクトレンズ（就寝中に被災した時のために） ☐ 万能ナイフ・缶切り ☐ ライター・マッチ
救急・衛生用品	☐ 常備薬・持病の薬（災害時はお薬が手に入りにくい場合もあるので、非常時に持っているとう安心です） ☐ お薬手帳（災害時でも処方内容がすぐにわかるので必ず携帯しましょう） ☐ 救急セット（絆創膏・消毒薬・包帯など） ☐ 体温計 ☐ ティッシュ・ウェットティッシュ ☐ マスク ☐ ハンドソープ ☐ 手指消毒用アルコール ☐ トイレットペーパー ☐ 生理用品（生理用ナプキン、ショーツ、ごみ袋、おりものシートなど）
貴重品など	☐ 現金 ☐ 預金通帳・保険証書・印鑑 ☐ 家や車のカギ ☐ 身分証明書（運転免許証、マイナンバーカード、保険証など） ☐ 携帯電話（充電器・予備バッテリー） ☐ 筆記用具・メモ帳 ☐ 緊急時の家族・親戚・知人の連絡先 ＊保険証などはコピーを取っておき、持ち出し袋に常時入れておくと安心です。
乳幼児がいる場合	☐ 母子健康手帳 ☐ 紙おむつ ☐ お尻ふき ☐ ごみ袋 ☐ 粉ミルク・液体ミルク ☐ 哺乳瓶 ☐ 離乳食 ☐ 子供の靴
高齢者・要介護の方がいる場合	☐ 補聴器（電池） ☐ 杖 ☐ 紙おむつ ☐ 入れ歯（洗浄剤）・歯磨きセット（ ☐ 内衛生、食べ物が食べられるように） ☐ おかゆなどの介護食



▶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ょう

☐	☐
☐	☐
☐	☐