

# 非常用品を準備しましょう

大規模災害時には、電気・ガス・水道などのライフラインが止まってしまう可能性があります。非常時に自力で生活できるよう、次を参考に、避難所に避難するための「非常持ち出し品」と自宅で避難生活するための「備蓄品」の2つを準備しておきましょう。



## 【非常持ち出し品（例）】

リュックなどに入れて、人数分用意しましょう。リュックなどに入れる重さの目安は、男性 15kg、女性 10kg です。

### 貴重品

- ☐ 現金（小銭を含む）   ☐ 印鑑   ☐ 免許証   ☐ 健康保険証など   ☐ 預金通帳など  
☐ 母子手帳   ☐ 障がい者手帳

### 医薬品など

- ☐ 救急医薬品（ばんそうこう、消毒薬、解熱剤、胃腸薬、風邪薬など）   ☐ 石鹸   ☐ 持病薬  
☐ お薬手帳   ☐ マスク   ☐ 体温計   ☐ ウェットティッシュ   ☐ お薬手帳

### 食料品関係

※最低 3 日分を準備

- ☐ 米・アルファ米   ☐ 缶詰   ☐ ビスケット   ☐ チョコレート・アメなど  
☐ 飲料水（1 日 1 人 3 リットルを目安）

### その他（個別）

- ☐ 紙おむつ（幼児用・高齢者用）   ☐ 生理用品   ☐ 哺乳瓶、粉ミルク   ☐ 離乳食  
☐ 清浄綿   ☐ ペットフード（ペット用品）   ☐ 懐中電灯（予備電池含む）  
☐ 携帯ラジオ   ☐ その他、自分の生活に欠かせないもの（メガネ、入れ歯、下着など）

## 【備蓄品（例）】

### 食料品関係

※最低 3 日分、できれば 7 日分を準備

- ☐ 米・アルファ米   ☐ 缶詰   ☐ ビスケット   ☐ チョコレート・アメなど  
☐ インスタント・レトルト食品   ☐ 飲料水（1 日 1 人 3 リットルを目安）

### 生活用品など

- ☐ カセットコンロ   ☐ 非常用バッテリー   ☐ LED ランタン   ☐ 懐中電灯   ☐ 簡易トイレ  
☐ ラジオ   ☐ 現金（小銭含む）   ☐ 救急用品、衛生用品、生理用品

### 【備蓄を行う上での注意点】

地域の特性や家族構成によって必要となるも異なります。停電、断水、孤立などの状況をイメージし、家族で話し合って準備しましょう。また、冬の寒さに備えた防寒具など、季節に沿った用品を備えましょう。