

◆非常時持ち出し品リスト

各家庭でいざという時に備える「非常持出品」、災害時被災地に救援物資が届くまでの、3日間程度を自給自足して、しのぐ備えを設定しています。過去の避難の教訓から緊急の避難でない場合は、非常食（3日分）を自分で用意する心がけが必要です。

※このリストはほんの1部ですので、ご家庭で持出品を決めておくことが重要なことを認識しておく必要性があります。

■非常持ち出し袋（避難の際に持ち出すもの）

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> 軍手 |
| <input type="checkbox"/> 食品
(ご飯(アルファ米)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パン、缶詰等：最低3日分を用意) | <input type="checkbox"/> 洗面用具 |
| <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット、防災ずきん | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉 |
| <input type="checkbox"/> 衣類・下着 | <input type="checkbox"/> タオル |
| <input type="checkbox"/> レインウェア | <input type="checkbox"/> ペン・ノート |
| <input type="checkbox"/> 紐なしの靴 | ● 感染症対策にも有効 ● |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯（手動式が便利） | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ（手動式が便利） | <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール |
| <input type="checkbox"/> 予備電池、携帯充電器 | <input type="checkbox"/> 石鹸・ハンドソープ |
| <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく・ライター | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 救急用品
(絆創膏、包帯、消毒液、常備薬) | <input type="checkbox"/> 体温計 |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | ● 一緒に持ち出そう ● |
| <input type="checkbox"/> ブランケット | <input type="checkbox"/> 貴重品
(通帳、印鑑、現金、パスポート、保険証、免許証、診察券、マイナンバーカード) |

■子供がいる家庭の備え

- | | | |
|---------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ミルク（キューブタイプ） | <input type="checkbox"/> 子供用オムツ | <input type="checkbox"/> 抱っこ紐 |
| <input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶 | <input type="checkbox"/> お尻ふき | <input type="checkbox"/> 子供用の靴 |
| <input type="checkbox"/> 離乳食 | <input type="checkbox"/> 携帯用お尻洗浄機 | |
| <input type="checkbox"/> 携帯カトラリー | <input type="checkbox"/> ネックライト | |

■女性の備え

- | | | |
|-------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> 中身の見えないゴミ袋 | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー・ホイッスル |
|-------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|

■高齢者がいる家庭の備え

- | | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ | <input type="checkbox"/> 入れ歯 | <input type="checkbox"/> デリケートゾーンの洗浄剤 |
| <input type="checkbox"/> 杖 | <input type="checkbox"/> 入れ歯用洗浄剤 | <input type="checkbox"/> 常備薬（持病の薬） |
| <input type="checkbox"/> 補聴器 | <input type="checkbox"/> 男性用吸水パッド | <input type="checkbox"/> お薬手帳 |

◆日常生活での備え

家庭で備蓄する際には、普段食べているものや、使っているものを常に少し多めに購入し、それらを備蓄品とする、「日常備蓄」が効果的です。

- 食料や水（最低3日分！できれば1週間分）×家族分
保存期間の長いものを買っておき、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能。
- 生活用品
例）ティッシュ、トイレットペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレなど。