

家族でチェックしよう。

非常持ち出し品リスト

※HFM 防災ハンドブック 2010 年 (33P)より

水・食料

- 飲料水(大人 1 日 3 リットルが目安。ペットボトルや缶入りミネラルウォーターなどが便利)
- 乾パンや缶詰(缶切りが不要なものが便利)など火を通さずに食べられるもの。
- チョコレートやビスケットなどカロリーの高いもの。

ラジオ・懐中電灯

- FM・AM 両方を聞くことが出来る小型ラジオ
- 停電に備えて懐中電灯
- 予備の電池(多めに)

救急・安全

- 救急箱や救急セット(ばんそうこう、包帯、消毒剤、胃腸薬、鎮痛剤など)
- 持病のある人は常備薬

貴重品

- 現金、キャッシュカード類、預金通帳、印鑑、権利書など(現金は自動販売機に使える 100 円玉、10 円玉が便利。お札は釣り銭が不足した場合に使えません。)
- 保険証
- 免許証

衣類・生活用品

- 下着、上着、靴下など日常の衣類(出来るだけ厚手のもの)
- 登山靴やバスケットシューズのような厚底靴
- タオル、ティッシュペーパー、洗面用具、使い捨てカイロ、生理用品など
- 雨具、軍手
- マッチ、ライター、ローソクなど
- 筆記用具
- 缶切り、ナイフ
- ヘルメット、防災頭巾、帽子など
- ポリ袋、ビニールシート、アルミ箔、新聞紙、裁縫セット、ガムテープなど

赤ちゃんやお年寄りがいる家庭

- 赤ちゃんがいる家庭ではミルク、哺乳瓶、おむつ、おぶい紐など
- お年寄りがいる家庭ではおむつなどの介護用品や常備薬など

※ 荷物は最小限にまとめ、背負えるタイプの非常持ち出し袋に入れて、一度背負ってみましょう。

※ 非常持ち出し袋は、居間や寝室など目に付きやすい場所に置いておきましょう。