

【自宅に置いておく備蓄用品】

- ☐ 飲料水 (3リットル×人数分を最低でも3日間分)
- ☐ 食料 (缶詰やレトルト食品のほか、チョコや栄養補助食品など)
- ☐ カセットコンロ・ガスボンベ
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 乾電池
- ☐ 非常用トイレ／携帯トイレ
- ☐ 救急用品 (軽いケガが手当できるガーゼや包帯・常備薬)
- ☐ 衛生用品 (マスクや消毒液、除菌ティッシュなど)
- ☐ 毛布・アルミブランケットなど防寒用品
- ☐ 小銭 (自動販売機や公衆電話用)

年配の方は入れ歯洗浄剤や
大人用オムツ。

乳幼児がいる場合は、離乳食や
紙おむつ、おしりふきなど。

女性は生理用品など。

消耗品は普段から
多めにストックしておきましょう。

【非常用持ち出し袋に入れる用品】

- ☐ 飲料水(500mlを2本程度)
- ☐ 非常食(チョコ、羊羹、ゼリー飲料など軽量で保存性の高いもの)
- ☐ モバイルバッテリー
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 懐中電灯
- ☐ ヘッドライト(移動中に両手が塞がらない)
- ☐ 携帯トイレ
- ☐ ホイッスルや防犯ブザー(大声が出せない時の救助要請用)
- ☐ 救急用品(軽いケガが手当できるガーゼや包帯・常備薬)
- ☐ 軍手
- ☐ 現金(小銭、千円札)
- ☐ 保険証、身分証明書のコピー
- ☐ 衛生用品(ウェットティッシュやマスク、生理用品など)
- ☐ カイロ(冬季の場合の防寒対策)
- ☐ 靴下・下着(1セット)

避難する際の負担にならないよう
必要最低限にとどめて
軽量化に努めましょう。