

【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。