

非常用持ち出し袋・備蓄品の準備をしましょう

非常用持ち出し袋：避難の際に持ち出すもの（※家族で持ち物を分散）

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> 救急用品
(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など) |
| <input type="checkbox"/> 食品
(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、
チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意!) | <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(※液体歯磨きが便利) |
| <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"/> 紐なしのズック靴(※上履き用) | |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯(※手動充電式が便利) | |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(※手動充電式が便利) | |
| <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器 | |
| <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく | |
| <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | |
| <input type="checkbox"/> ブランケット | |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | |
| <input type="checkbox"/> マジック | |
| <input type="checkbox"/> 布テープ | |
| <input type="checkbox"/> ラップやポリ袋 | |

感染症対策にも有効です！

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計

一緒に持ち出そう！

- 貴重品
(通帳、現金、パスポート、運転免許証、
病院の診察券、マイナンバーカードなど)

子どもがいる家庭の備え

- | | | |
|--|------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> ミルク(キューブタイプ) | <input type="checkbox"/> 子ども用紙オムツ | <input type="checkbox"/> 抱っこひも |
| <input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶 | <input type="checkbox"/> おしりふき | <input type="checkbox"/> 子どもの靴 |
| <input type="checkbox"/> 離乳食 | <input type="checkbox"/> 携帯用おしり洗浄機 | <input type="checkbox"/> 携帯カトラリー
(箸、スプーン、フォークなど) |
| <input type="checkbox"/> ネックライト(両手が使える首下げタイプの懐中電灯) | | |

女性の備え

- | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> サニタリーショーツ | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー／ホイッスル |
| <input type="checkbox"/> おりものシート | <input type="checkbox"/> 中身の見えないごみ袋 | |

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"/> 持病の薬 |
| <input type="checkbox"/> 補聴器 | <input type="checkbox"/> 吸水パッド | <input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー |

備蓄品：家に備えておくもの

- 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多めに買っておき、消費したら補充するという循環備蓄(ローリングストック法)に
していれば、常に食料の備蓄が可能!
- 生活用品
例えば、ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ…など

ほかにも、家庭で必要なものは日頃から備えておきましょう