

非常時持ち出し品の準備&チェック

いざというときすぐに持ち出せるように、日ごろから準備・点検しておきましょう。
事前に準備出来ているか、チェック☑しましょう。

非常時持ち出し品（例）

携帯ラジオ

- ☐ ラジオ
- ☐ 電池
(多めに用意)



救急医療品

- ☐ 常備薬
- ☐ 傷薬
- ☐ 風邪薬
- ☐ 鎮痛剤
- ☐ 絆創膏
- ☐ 包帯
- ☐ 胃腸薬
- ☐ マスク



貴重品

- ☐ 現金
- ☐ 印鑑
- ☐ 健康保険証
- ☐ 預金通帳
- ☐ 免許証
- ☐ 権利証書
- ☐ マイナンバーカード



懐中電灯

- ☐ 懐中電灯
(できれば一人にひとつ)
- ☐ 電池
(多めに用意)



非常用食品等

火を通さないで食べられるもの、食器など

- ☐ 非常用食品
- ☐ 缶切り
- ☐ 紙皿
- ☐ 缶詰
- ☐ ミネラルウォーター
- ☐ 栓抜き
- ☐ 紙コップ
- ☐ 水筒



その他

- ☐ 衣類(下着・上着など)
- ☐ 生理用品
- ☐ 離乳食
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ ヘルメット
- ☐ ラップフィルム
(止血や食器にかぶせて使う)
- ☐ 防災マップ(本書)
- ☐ タオル
- ☐ 粉ミルク
- ☐ 紙おむつ
- ☐ 雨具
- ☐ ライター
- ☐ 携帯電話の充電器



非常時用備蓄品（例）

災害復旧までの数日間(最低3日)を生活できるようにチェック☑しましょう。

飲料水

- ☐ 飲料水としてペットボトルや缶入りのミネラルウォーター(1人1日3リットルを目安に)
- ☐ 貯水した防災タンクなど



非常用食品

- ☐ お米(缶詰・レトルト・アルファ米も便利)
- ☐ 缶詰・レトルト食品
- ☐ 梅干し・調味料など
- ☐ ドライフーズ・チョコレート・アメ(菓子類など)



燃料

- ☐ 卓上コンロ
- ☐ ガスボンベ
- ☐ 固形燃料



その他

- ☐ 生活用水(風呂・洗濯機などに貯水)
- ☐ 毛布・寝袋・洗面用具・ドライシャンプーなど
- ☐ 調理器具(なべ・やかんなど)
- ☐ バケツ・各種アウトドア用品など



定期!点検

非常時持ち出し品は定期的に点検を!

いざというときに支障がないように、食品類の賞味期限や持ち出し用品の不備を定期的に点検しましょう。

避難生活が長引くときに便利なもの

携帯トイレ、使い捨てカイロ、裁縫セット、ガムテープ、地図、さし、筆記用具(マジックなど)、スコップなど。



熊本地震で役に立ったもの

ポリタンク、ホイッスル、予備の眼鏡・補聴器、ブルーシート、新聞紙、補助用具としてロープ、スコップ、バールやハンマー、のこぎり、車のジャッキなど。

非常時持ち出し品は、使用するとき支障のないように、定期的に点検しておきましょう。とくに食品や飲料水の賞味期限はまめにチェックし、賞味期限がせまったものから順に入れ替えておきましょう。