

# 避難するときには持ち出しするもの

「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。日頃から準備できているか、チェックしましょう。

## 非常時持ち出し品(例)

それぞれのご家庭の状況に応じて必要なものを記入するなど、活用してください。

<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 救急用品	<input type="checkbox"/> ペン・ノート
<input type="checkbox"/> 食品	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ・防災ラジオ	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	<input type="checkbox"/> 包装用ラップ
<input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん	<input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器	<input type="checkbox"/> ブランケット	<input type="checkbox"/> 貴重品
<input type="checkbox"/> 衣類・下着	<input type="checkbox"/> 携帯充電器	<input type="checkbox"/> 軍手	<input type="checkbox"/> 毛布
<input type="checkbox"/> レインウェア	<input type="checkbox"/> モバイルバッテリー	<input type="checkbox"/> 洗面用具	<input type="checkbox"/> 携帯トイレ
<input type="checkbox"/> 紐なしの靴	<input type="checkbox"/> キャップライト	<input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉	<input type="checkbox"/> 防災ガイドブック(本書)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 薬	<input type="checkbox"/>

### 乳幼児等がいる家庭の備え

<input type="checkbox"/> ミルク	<input type="checkbox"/> お尻ふき
<input type="checkbox"/> 哺乳瓶	<input type="checkbox"/> 携帯用お尻洗浄機
<input type="checkbox"/> 離乳食	<input type="checkbox"/> 抱っこひも
<input type="checkbox"/> 子供用紙オムツ	<input type="checkbox"/> 子供の靴
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 女性の備え

<input type="checkbox"/> 生理用品
<input type="checkbox"/> 中身の見えないごみ袋
<input type="checkbox"/> 防犯ブザー・ホイッスル
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

### 高齢者がいる家庭の備え

<input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ
<input type="checkbox"/> 杖
<input type="checkbox"/> 補聴器
<input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー
<input type="checkbox"/> 入れ歯
<input type="checkbox"/> 入れ歯用洗浄剤
<input type="checkbox"/> 持病の薬
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

### 感染症対策としての持ち出し品

<input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> アルコール消毒液
<input type="checkbox"/> スリッパ(上履き)
<input type="checkbox"/> 手洗い石けん
<input type="checkbox"/> 体温計
<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ
<input type="checkbox"/> タオル・手ぬぐい
<input type="checkbox"/> ポリ袋
<input type="checkbox"/>



## 非常時用備蓄品(例)

災害復旧までの数日間(最低3日)を過ごすための備蓄品

### 水

<input type="checkbox"/> 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)
<input type="checkbox"/> 貯水したポリタンクなど
<input type="checkbox"/> 生活用水(風呂・洗濯機などに貯水)
<input type="checkbox"/>

### 非常用食品

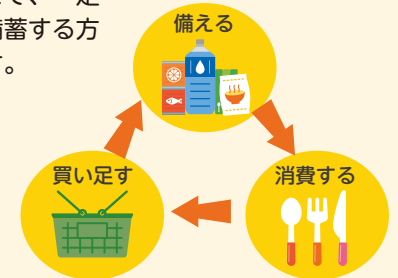
<input type="checkbox"/> お米(アルファ米も便利)
<input type="checkbox"/> 缶詰・レトルト食品
<input type="checkbox"/> 調味料など
<input type="checkbox"/> チョコレート・アメ(菓子類など)
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

### その他

<input type="checkbox"/> 毛布・寝袋・洗面用具・ドライシャンプーなど	<input type="checkbox"/> 紙皿
<input type="checkbox"/> 調理器具(なべ・やかんなど)	<input type="checkbox"/> 紙コップ
<input type="checkbox"/> バケツ・各種アウトドア用品など	<input type="checkbox"/> 包装用ラップ
<input type="checkbox"/> 卓上コンロ	<input type="checkbox"/> ランタン(電池)
	<input type="checkbox"/> ガスボンベ

### 使いながら備蓄する「ローリングストック法」

缶詰やインスタント食品、レトルト食品など、普段利用している食品を多めに購入しておいて、使用した分だけこまめに買い足すことで、一定量を備蓄する方法です。



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に不備がないか、定期的に点検しましょう。

## 避難生活が長引くときに役に立つもの

<input type="checkbox"/> 携帯トイレ	<input type="checkbox"/> 裁縫セット	<input type="checkbox"/> スコップ	<input type="checkbox"/> 筆記用具(マジックなど)
<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	<input type="checkbox"/> ガムテープ	<input type="checkbox"/> 車のジャッキ	<input type="checkbox"/> バール・ハンマー・のこぎり
<input type="checkbox"/> ポリタンク	<input type="checkbox"/> ビニールシート	<input type="checkbox"/> 予備の眼鏡・補聴器	<input type="checkbox"/> 補助用具としてロープ
<input type="checkbox"/> ホイッスル	<input type="checkbox"/> 新聞紙	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

など