

8









非常時持出品

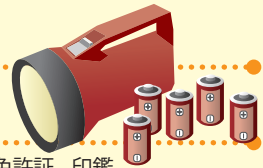
非常時持出品や**備蓄品**は、一度に持ち出せなくても構いません。状況に応じてあとから取り出すこともできます。電池の容量や消費期限など、いざという時のために定期的にチェックし新しい物と交換しましょう。下の表を参考に、家族全員で話し合い、準備しておきましょう。

一次持出品・・・避難したときにすぐに必要になるもの

一次持出品

男性 15kg、女性 10kg までを目安にリュックサックなどに入れて準備しましょう。




- 
非常食・水 カンパンや缶詰、栄養補助食品など、そのまま食べられるもの
飲料水（ペットボトル）、缶切り、フォーク、スプーン、はしなど
- 
携帯ラジオ 小型で軽く、FM と AM の両方を聴けるもの。予備電池も忘れずに！
- 
懐中電灯 できれば一人にひとつ用意。予備の電池や電球を用意！
- 
貴重品 現金（小銭も用意する）、預金通帳、身分証明書、健康保険証、運転免許証、印鑑、家や車の予備かぎ
- 
衣類 下着、上着、靴下、タオルなど
- 
救急医薬品 絆創膏、ガーゼ、包帯、消毒液、胃腸薬、風邪薬、石けん
※持病のある方は常備薬を忘れずに！
- 
生活用品 ライター（マッチ）、軍手、ナイフ、ウェットティッシュ、紙皿・コップ、筆記用具、トイレットペーパー、ビニール袋、レジャーシート、ろうそく、食品用ラップなど
- 
その他 乳幼児がいる場合：粉ミルク、ほ乳ビン、紙おむつ、離乳食、母子手帳、玩具
要介護者がいる場合：おむつ、介助用品、入れ歯
女性：生理用品、化粧品

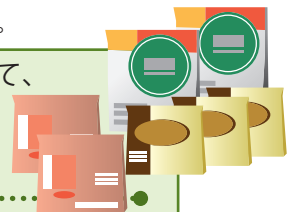


二次持出品・・・救援物資が届くまでの数日間自活するためのもの

二次持出品とは、避難した後で少し余裕が出来てから安全を確認して自宅へ戻り、避難所へ持出したり、自宅で避難生活を送る上で必要なものです。
※できれば5日分程度を用意し、水や食料などは少し多めに備蓄しましょう。

二次持出品

- 
食料 簡単な調理やそのまま食べられるもの、各自の嗜好に照らして、5日分程度をしのぐ食料品を備えましょう。
缶詰やレトルト食品、カップめん、切りもち、米、ビスケット、キャンディ、チョコレートなど
- 
水 飲料水は大人1人1日3リットルが目安
生活用水の確保のため、風呂の水は抜かず、寝る前はポットに水を入れておく
- 
その他 卓上コンロ、固形燃料、なべ、アルミホイル、予備のガスボンベは多めに用意！
洗面用具、家族の写真（安否確認用）など
※ペットがいる場合：つなぎ紐、ゲージ、餌など



災害時に配慮を要する方の非常持出品

病気や妊娠中の方、乳幼児や高齢者・障害者の方などはそれぞれの状態に応じたものを備えておくことが大切です。

地震発生から数日間は、個別のニーズに対応するきめ細かい生活支援は困難になります。服用する医薬品や病状メモ、介助する補装具、おむつなどの衛生用品や消化しやすい非常食など、必要なものを用意しておきましょう。

