



非常持出品リスト

5



日ごろの準備チェック

非常持出品は、いつでも使えるように、定期的に点検しておきましょう。
 特に食料品や飲料水の賞味期限はこまめにチェックしましょう。
 事前に避難場所までの道順を確認しておくなど、災害に備えて『日ごろの準備チェック』をしておきましょう。

- 非常持出品はリュックに入れてありますか？
- 出入口付近に転倒・落下の危険性のあるものなどを置いていませんか？
- 応急手当の方法を知っていますか？
- 避難場所に行ったことがありますか？
- 家族で地震、津波などの災害について話し合いをしていますか？
- 地域の防災訓練に参加したことがありますか？
- 日ごろから隣近所とのコミュニケーションを取っていますか？
- お風呂に水を溜めていますか？
 (いざというとき、生活用水として洗濯やトイレ等に利用できます。)



とっさに持って逃げる物

貴重品

- 現金
 (お札と小銭に分けて)



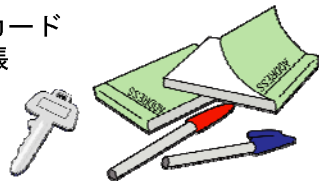
証書類

- 預金通帳、印鑑
- 各種保険証書、権利証書
- 免許証、健康保険証、パスポート



連絡メモ

- 個人情報カード
- アドレス帳
- 家の合鍵



救急用品

- ばんそうこう
- ガーゼ、包帯、三角巾
- 湿布薬、消毒薬、傷薬、
解熱剤、胃腸薬、鎮痛剤、
風邪薬、目薬、常備薬
- 毛抜き、綿棒、爪切り、
カミソリ、安全ピン
- 体温計
- おくすり手帳



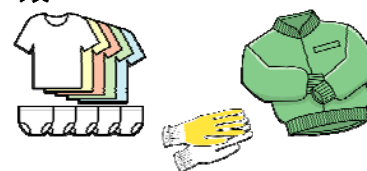
非常食品

- 乾パン、缶詰
- 飲料水
- 粉ミルク、離乳食



衣類

- 下着、セーター、
ジャンパーなどの上着
- レインコート
 (傘よりも持ち運びに便利)
- 軍手、手袋



その他

- 携帯電話
- 携帯用ラジオ
- 懐中電灯、電池
- マッチ、ライター
- ろうそく
- ナイフ
- 時計



生活用品

- 洗面用具
 (歯ブラシセット、石けんなど)
- ビニール袋、大きなゴミ袋
- ティッシュペーパー、
トイレットペーパー
- 筆記用具、はさみ
- 生理用品、紙おむつ、ほ乳瓶

