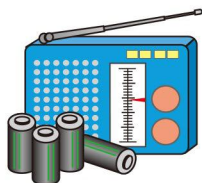


# 非常時持出品・備蓄品

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。

## 非常時持出品(例)

### 携帯ラジオ



- ラジオ
- 電池(多めに用意)

### 救急医療品



- 救急セット
- 手指の消毒液
- 常備薬(風邪薬等)
- 体温計
- マスク

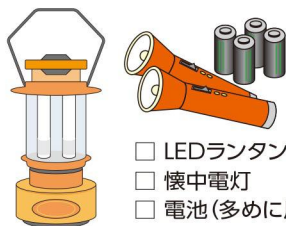
### 非常食品



火を通さなくて食べられるもの、食器など

- 飲料水
- 乾パン
- 缶詰
- アルファ米
- 飴・チョコなど

### ライト類



- LEDランタン
- 懐中電灯
- 電池(多めに用意)

### その他

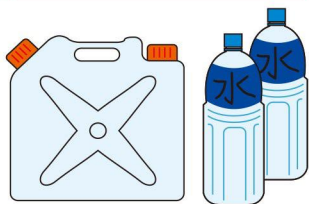


- 現金(小銭多めに)
  - 携帯電話の充電器
  - 紙皿・紙コップ
  - ホイッスル(助けを呼ぶため)
  - タオル
  - 携帯トイレ
  - 着替え
  - ラップフィルム(止血や食器にかぶせて使う)
  - 新聞紙
  - ウェットティッシュ
  - 歯ブラシ
  - 割りばし
  - ポリ袋
- 各家庭に必要なもの -----
- 赤ちゃん用品(ミルク、離乳食、おむつ等)
  - 入れ歯や補聴器
  - 生理用品
  - リュックサック
  - コンタクトレンズ、めがね

## 非常時備蓄品(例)

災害復旧までの数日間(最低限3日、推奨7日)を生活できるようにしましょう。

### 飲料水



- 飲料水(1人1日3リットルを目安に)
- 貯水したタンクなど

### 非常食品



- お米(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・飴・チョコ(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(風呂などに貯水)
- 毛布・寝袋・洗面用具など
- 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
- 歯みがきセット・ひげそりなど

## 避難するときはこんな格好で

ヘルメット(防災ずきん)をかぶる



非常時持出品はリュックサックに入れて背負う

軍手や手袋をはめる

長そで・長ズボン着用  
燃えにくい木綿製品が良い

靴は底の厚い、はき慣れたものをはく

## 帰宅困難に備えよう

昼間、人口が多い都市部で大地震が発生した場合、交通機関の途絶によって自宅に戻れない「帰宅困難者」になる可能性があります。勤務先や学校から徒歩で帰宅することを想定し、日ごろから準備をしておきましょう。

### 防災グッズを用意する

携帯ラジオ、ヘルメット(帽子)、スニーカー、携帯食料、懐中電灯、革手袋、地図、寒暖対策用品など

### 帰宅地図を用意する

災害の状況によっては、道路が通行不能になる場合もあるので、複数の帰宅ルートを決めておくとういでしょう。

### 家族との連絡方法を決めておく

地震が発生すると、家族や親類とは簡単に連絡をとることができません。事前に以下のような項目に関して、家族全員で確認しておくことが重要です。

- 災害時の安否確認の方法
- 家族の集合場所
- 徒歩帰宅する場合のルート

