

避難の準備はできていますか？

非常持出品の準備

地震などの災害時には、素早い避難が求められます。

すぐに避難ができるように、最低限必要なものを非常持出品として準備しておきましょう。

非常持出袋を用意しましょう！

非常持出袋を用意して、非常持出品を中に詰めておきましょう。

非常持出袋には、両手の空くリュックサックなどが便利です。

中身の重さは、成人男性で15kg、成人女性で10kg程度が適当だといわれています。重すぎないかどうか、背負ってみましょう。



チェックポイント

- 避難所の備蓄品には限りがあります。
必要なものは必ず自分で用意して避難しましょう！
- 非常持出袋を背負って、避難所までの道を歩いてみましょう！



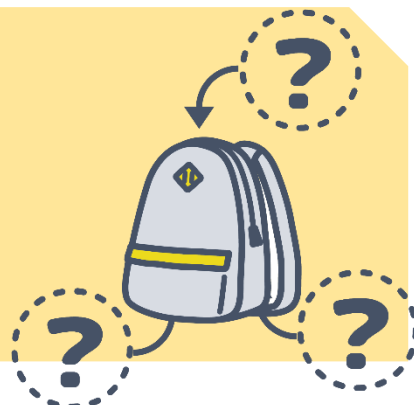
非常持出品のチェックリストを準備しておきましょう！

自分や家族の状況に応じて必要なものは変わってきます。

世帯事情などに応じたオリジナルのチェックリストを作成し、必要な物を備えておきましょう。

定期的に点検を行いましょう

- 賞味期限切れになっていないか
- ライトやラジオの電池は切れていないか
- 物品が不足していないか などを確認しましょう！



非常持出袋に入れておく物の例

□ 飲料 水



重くなりすぎないように、最低限
(500mlペットボトル2〜3本程度)

□ 非常 食



食べやすく、
保存期間が長く、
調理せずに食べられるもの

□ 貴重 品



現金(公衆電話用に10円玉)・
通帳の写し・健康保険証の写し・
免許証の写しなど

□ 救急用品・医療品 感染防止品



消毒薬・包帯・三角巾
マスク・体温計・スリッパなど

その他

- | | | |
|---|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ホイッスル(笛) | <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん | <input type="checkbox"/> 底の丈夫な靴 |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話のモバイルバッテリー | <input type="checkbox"/> 厚手の手袋(軍手) | <input type="checkbox"/> 雨具、防寒具、保温シート |
| <input type="checkbox"/> 衣類(上着、下着、靴下) | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> 携帯用カイロ |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ + 予備電池 | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 + 予備電池 | <input type="checkbox"/> 筆記用具 |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋 | <input type="checkbox"/> タオル、ハンカチ | <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ |
| <input type="checkbox"/> アイマスク、耳栓 | <input type="checkbox"/> 衛生用品 | <input type="checkbox"/> 簡易食器(割り箸、紙皿) |
| <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー | <input type="checkbox"/> 石鹸、ドライシャンプー | <input type="checkbox"/> 携帯ナイフ、缶切り |
| <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> 歯磨きセット | <input type="checkbox"/> 家族やペットの写真 |

家族構成や世帯事情に応じて必要な物

乳幼児

離乳食
粉ミルク・液体ミルク
おむつ
おしりふき など



妊 婦

母子健康手帳
脱脂綿
ガーゼ
新生児用品 など



高齢者

入れ歯
介護食
大人用おむつ
など



疾患のある方

主治医連絡先
持病薬
お薬手帳
など



ペット

リード
ケージ
トイレ用品
ペットフード など



その他

メガネ
コンタクトレンズ
補聴器
など



ライフラインの寸断に備えて備蓄品も準備しましょう!



備蓄品について詳しくはこちら



他にも防災情報がたくさん!
「防災に役立つチラシ集」



楽しく動画で防災を学ぼう!
「にしのみや防災チャンネル」

