

# 災害に備えて「非常持出品」を準備しておきましょう

## 「非常持出品」とは？

避難するときに持ち出す最小限の必需品です。リュックサックなど持ち出し袋が重すぎると避難に支障が出ます。必要最低限のものをまとめ、すぐ取り出せるところに保管しておきましょう。

### ●懐中電灯

できれば一人に一つずつ用意。予備の電池も忘れずに（発電式のものもある）。

### ●携帯ラジオ

小型で軽く、AMとFMの両方を聞けるもの。最近では手動で充電できるものや、携帯電話の充電ができるものなどがあり便利。

### ●非常食・水

缶詰や乾パンなど、火を通さずに食べられるもの。水はペットボトル入りが便利。

### ●貴重品

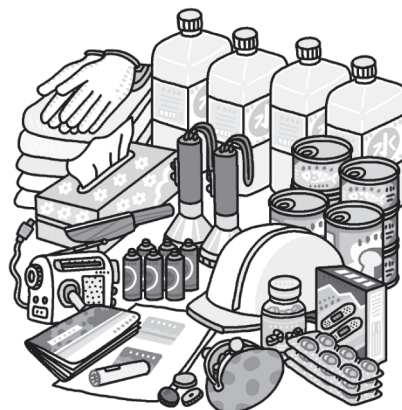
多少の現金、預貯金通帳、印鑑、健康保険証、住民票のコピーなど。公衆電話を利用するための10円玉も。

### ●救急医薬品

傷薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬などのほか、常備薬があれば必ず用意する。

### ●その他

ヘルメット、下着類、タオル、軍手、ライター、ナイフ、ティッシュなど。



## 「非常持出品」チェックリスト ☒

| 品 名                                      | 点検日記入欄 | 品 名                                      | 点検日記入欄 |
|------------------------------------------|--------|------------------------------------------|--------|
| <input type="checkbox"/> 非常食             |        | <input type="checkbox"/> ナイフ、缶切り、栓抜き     |        |
| <input type="checkbox"/> 飲料水             |        | <input type="checkbox"/> ティッシュ（ウエットタイプも） |        |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ（予備の電池）    |        | <input type="checkbox"/> タオル             |        |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯（予備の電池・電球）  |        | <input type="checkbox"/> ビニール袋           |        |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん     |        | <input type="checkbox"/> 上着・下着           |        |
| <input type="checkbox"/> 救急医薬品           |        | <input type="checkbox"/> 軍手・靴下           |        |
| <input type="checkbox"/> 常備薬             |        | <input type="checkbox"/> シート             |        |
| <input type="checkbox"/> 貴重品（預貯金通帳、印鑑など） |        |                                          |        |
| <input type="checkbox"/> 現金              |        |                                          |        |
| <input type="checkbox"/> 健康保険証のコピー       |        |                                          |        |
| <input type="checkbox"/> 住民票のコピー         |        |                                          |        |
| <input type="checkbox"/> ろうそく・ランタン       |        |                                          |        |
| <input type="checkbox"/> ライター（マッチ）       |        |                                          |        |

## 家族構成などに合わせた準備を！

非常持出品や非常備蓄品はマニュアルどおりのものをそろえるだけでなく、各家庭の構成や状況に合わせた準備が大切です。同様に定期的な見直しも必要です。

### 乳幼児のいる家庭

ミルク、ほ乳びん、おむつ、離乳食、スプーン、清浄綿、おぶいひも、バスタオルまたはベビー毛布、ガーゼなど。

### 妊婦のいる家庭

脱脂綿、ガーゼ、さらし、T字帯、清浄綿、新生児用品、ビニール風呂敷、新聞紙、せっけん、母子健康手帳など。

### 高齢者や障害者のいる家庭

おむつ、車いす・白杖・補聴器・酸素ボンベといった補助具の予備、持病のための薬、障害者手帳など。