

日頃からの備え

非常持出品、備蓄品の準備には、家族全員が参加し必要なものを入れましょう。用意した非常袋は定期的に中身をチェックし、古いものから使用して、新しいものに入れ替えましょう。

非常持出品

男性は15kg、女性は10kgを目安に、両手が使えるリュックタイプの袋などにまとめておきましょう。

■貴重品類

現金、貯金通帳、カード類、印鑑、健康保険証、免許証、身分証明書、家や車のキー

■避難用具

懐中電灯はなるべく一人にひとつ用意。

携帯ラジオ、予備電池、ろうそく、ヘルメット、マスク、軍手

■救急用具

傷薬、ばんそうこう、包帯、常備薬（風邪薬、胃腸薬等）

■非常食料・食器

避難時に持出せる最小限の量で、調理しなくても食べられるもの。乾パン、飲料水、紙皿、紙コップ、缶詰、食器、缶切り、はし、スプーンなど

■衣類

下着、防寒着、雨具、タオル、ハンカチ

■生活用品

万能ナイフ、マッチ、ライター、ガムテープ、ティッシュ、洗面用具、裁縫道具、筆記具、生理用品、ウェットティッシュ、充電器



備蓄品

備蓄品は7日分を用意しましょう。飲料水は一人1日3リットル必要です。

■水

飲料水のほか、炊事・洗濯・トイレなどに使う生活用水は風呂のくみ置きなどの水でしのぎましょう

■食料品

そのまま、または簡単な調理で食べられる物
缶詰、レトルト食品、カップラーメンなど

■その他

寝具、ビニール袋、新聞紙、キッチン用ラップ、卓上コンロ、トイレトーパー、液体歯磨き、暖房器具、アルミブランケット、簡易トイレ、ブルーシート、予備の眼鏡、補聴器など

