

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程度までが
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！



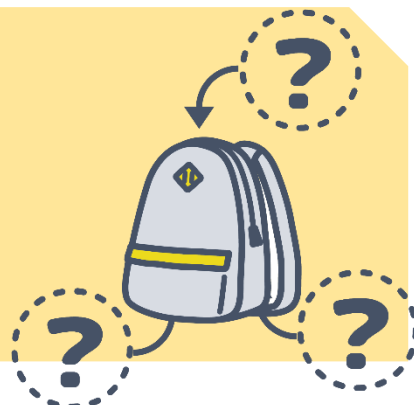
非常持出品のチェックリストを準備しておきましょう！

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」

