

4-3 いざというときの備え



非常時持ち出し品・家庭内備蓄品リスト

自助

安全に避難するため、避難した後の生活のためにも、普段から非常持ち出し品を準備しておきましょう。

持ち出し品を欲張りすぎると避難が大変です。目安は男性で15kg、女性で10kg程度です。

非常時持ち出し品 いざという時のため、下表を参考にチェックしましょう。

	チェック欄		チェック欄	
ラジオ (AM・FM両方聞ける物が便利)	<input type="checkbox"/>	衣類・防寒着	<input type="checkbox"/>	
懐中電灯 (できればひとりに一個)	<input type="checkbox"/>	下着・靴下	<input type="checkbox"/>	
予備の乾電池	<input type="checkbox"/>	上着	<input type="checkbox"/>	
救急薬品	<input type="checkbox"/>	レインコート	<input type="checkbox"/>	
		タオル	<input type="checkbox"/>	
バンソウコウ・ほうたい・きず薬・鎮痛剤・胃腸薬。持病のある人は常備薬も忘れずに。	<input type="checkbox"/>	その他	ライター・マッチ	<input type="checkbox"/>
飲料水	<input type="checkbox"/>		ティッシュ・ウエットティッシュ	<input type="checkbox"/>
非常食品	<input type="checkbox"/>	カイロ	<input type="checkbox"/>	
		乾パン	<input type="checkbox"/>	
		缶詰等 (火を通さずに食べられるもの)	<input type="checkbox"/>	
紙コップ・紙皿	<input type="checkbox"/>	ラップ	<input type="checkbox"/>	
ナイフ・缶切	<input type="checkbox"/>	ヘルメット	<input type="checkbox"/>	
貴重品	<input type="checkbox"/>	軍手	<input type="checkbox"/>	
		現金 (10円硬貨もあると便利)	<input type="checkbox"/>	
		通帳・印鑑	<input type="checkbox"/>	
		証書類	<input type="checkbox"/>	
免許証・身分証明書	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	

※高齢者、障がい者、乳幼児等がいる家庭は、それぞれ必要なものを準備しておきましょう。

家庭内備蓄品 (最低3日間)

	チェック欄
食品	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
水	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
燃料	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
その他	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>

