

避難時の持ち出し品の例等

■非常持ち出し品・備蓄品を準備しましょう

非常持ち出し品リスト（例）

避難する時に、まず最初に持ち出すものです。両手が使えるようリュックサックなどに入れ、すぐに持ち出せる場所に保管しましょう。

ハザードマップも忘れずに!!

- 食料品（飲料水 非常食（乾パン・缶詰など））
- 防災用品（携帯ラジオ 乾電池 帽子 軍手など）
- 避難用品（懐中電灯 ヘルメット ライター）
- 救急用品（持病薬 常備薬 救急セット）
- 衛生用品（マスク ティッシュペーパー ウェットティッシュ）
- 生活用品（着替え タオル 缶切り ナイフ ビニールシート
ポリ袋 雨具）
- 貴重品（現金（小銭） 保険証コピー 通帳・印鑑など）
- 個人的なもの（お薬手帳 入れ歯 メガネ 補聴器 つえ）



備蓄品リスト（例）

電気やガス、水道が止まった場合に備え、各家庭で最低3日間自力で生活するための水や食料を普段から備蓄しましょう。

- 食料品（飲料水（一人1日3ℓ） アルファ米 レトルト食品
缶詰 カップ麺）
- 燃料（卓上コンロ 予備のボンベ 固形燃料）
- 衛生用品（簡易トイレ 使い捨てカイロ ウェットティッシュ）



■家族会議を開きましょう

いざというときの避難場所や避難経路、連絡先などを家族で話し合っておきましょう。

話し合いのテーマの一例

- ①災害がおきたときの各自の役割
- ②災害情報の入手
- ③家族がバラバラになったときの連絡方法
- ④避難経路・避難場所はどこにするか？
- ⑤非常持出品のチェック
- ⑥お年寄りや子供、病人などの保護担当者

※会議で決まったことは、「防災カード」や、地図上にわかりやすく記入しておきましょう。