

非常持ち出し品を確認しましょう

外に出るときに持ち歩くもの

ポーチなどに災害時に必要なものを入れておくと便利です。

- スマートフォン用充電器・モバイルバッテリー
- 現金
- 身分証明書・健康保険証など
- 飲料水(ペットボトル500ml程度)
- 携帯食(ようかん・ゼリーなど)
- 携帯トイレ
- 小型ライト(ヘッドライト)

女性の備え

- 生理用品
- 中身が見えないポリ袋
- スキンケア用品・メイク道具
- 防犯ブザーや笛

非常持ち出し袋(リュック)

避難時に最小限必要なものをコンパクトにまとめましょう。

すぐに持ち出せるように玄関の近くや寝室など、**わかりやすい場所**に置いておきましょう。

- | | | |
|-----------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 携帯食(ようかん・ゼリーなど) | <input type="checkbox"/> 缶切り |
| <input type="checkbox"/> 衣類 | <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> 防寒具・ポンチョなど |
| <input type="checkbox"/> スリッパ・上履き | <input type="checkbox"/> 乾電池 | <input type="checkbox"/> スマートフォン用充電器・モバイルバッテリー |
| <input type="checkbox"/> 小型ライト | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 救急用品 |
| <input type="checkbox"/> 常備薬 | <input type="checkbox"/> 歯磨きセット | <input type="checkbox"/> 洗面用具 |
| <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> ゴミ袋 | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー |
| <input type="checkbox"/> 耳栓 | <input type="checkbox"/> 筆記用具 | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| <input type="checkbox"/> ライター | <input type="checkbox"/> 折りたたみヘルメット | |

女性の備え

- 生理用品
- サニタリーショーツ
- 中身が見えないポリ袋
- スキンケア用品・メイク道具
- 防犯ブザーや笛

子どもの備え

- ミルク・使い捨て哺乳瓶
- 紙おむつ・おしりふき
- 抱っこひも
- 離乳食・携帯食器
- 子どもの靴

高齢者の備え

- 紙パンツ
- 折りたたみ杖
- 老眼鏡
- 持病の薬・お薬手帳
- キャリーカート

感染症予防対策

- マスク
- 体温計
- アルコール消毒液・石けん
- ウェットティッシュ
- スリッパ・上履き

※このページの非常持ち出し品を参考にして、避難する時に必要だと思うものを考えて非常持ち出し袋を準備しましょう。