



持ち出し品チェック

非常食などの備蓄 食料は最低3日分、飲料水は一人1日3リットルを目安に備蓄しましょう!

大災害が発生するとライフラインが途絶え、被災地以外からの援助が到着するまで数日を要することは、先に発生した阪神・淡路大震災や東日本大震災からも分かります。この数日の間、ご自身や家族の命を守るために「非常持ち出し品・備蓄品チェックリスト」を活用し、いざという時のために備えましょう。

● 非常時の持ち出し品・備蓄品 チェックリスト



備蓄のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ● 非常用持ち出し品は、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。 ● 避難の妨げにならないように、軽くコンパクトにまとめましょう。(目安:男性15kg、女性10kg) ● 自分の家族構成、状況によって必要なものを選びましょう。 ● 必要なものの優先順位を決めて準備しましょう。(あったら便利なものより、なければ困るものを優先する) ● 定期的の中身をチェックし、季節に応じて入れ替えましょう。 	
貴重品	<input type="checkbox"/> 現金(小銭を含む※公衆電話に使用) <input type="checkbox"/> クルマや家の予備カギ <input type="checkbox"/> 予備のメガネ、コンタクトレンズ <input type="checkbox"/> 銀行の口座番号・保険契約番号 <input type="checkbox"/> 健康保険証 <input type="checkbox"/> 身分証明書(運転免許証など) <input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> 母子手帳	便利品など <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん <input type="checkbox"/> 懐中電灯(予備電池を含む) <input type="checkbox"/> 笛・ブザー(居場所を知らせるもの) <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> アルミ製保温シート <input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> スリッパ <input type="checkbox"/> 軍手・皮手袋 <input type="checkbox"/> マッチ・ライター <input type="checkbox"/> 給水袋 <input type="checkbox"/> 雨具(レインコート、長靴など) <input type="checkbox"/> レジャーシート <input type="checkbox"/> 簡易トイレセット
情報収集用品	<input type="checkbox"/> 携帯電話(充電器を含む) <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(予備電池を含む) <input type="checkbox"/> 家族の写真(はぐれた時の確認用) <input type="checkbox"/> 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先 <input type="checkbox"/> 筆記用具	その他 <input type="checkbox"/> 紙おむつ(幼児用・大人用) <input type="checkbox"/> 生理用品(使い捨てナプキン) <input type="checkbox"/> 粉ミルク・哺乳瓶(赤ちゃんに必要なもの)・ベビーフード <input type="checkbox"/> 飼育ケージ・ペットフード・トイレ用品(ペットシート他)など(ペットに必要なもの) <input type="checkbox"/> 入れ歯・洗浄剤 <input type="checkbox"/> その他生活に欠かせないもの
食糧	<input type="checkbox"/> 非常食 <input type="checkbox"/> 飲料水	
衛生用品	<input type="checkbox"/> 救急セット <input type="checkbox"/> 常備薬・持病薬 <input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> トイレトペーパー <input type="checkbox"/> 着替え(下着を含む) <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 体温計	

持ち出し品チェック

ローリングストック法

食糧を備蓄するときアルファ化米などの保存食だけだと思いませんか? 日頃から食べている缶詰やレトルト、インスタント食品を上手にまわし最低3日分の備蓄を行いましょう。

- ① 缶詰など少し多めに買い置きする →
- ② 普段の生活で消費する →
- ③ 消費した分を買い足す → ②③を繰り返す