

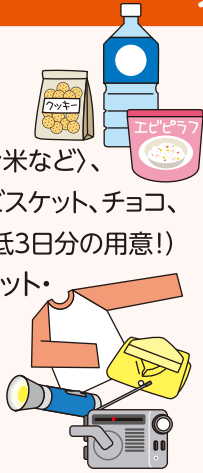
# 持出品・備蓄品に関する情報

リュックサックなどに入れておき、避難しなければならぬときに持ち出す「非常持出品」と、避難後の生活を支える「備蓄品」の2段階で準備しておく必要があります。

リストを参考に、個人や家庭に必要なものをしっかり準備しておきましょう。

## 非常持出品 避難の際に持ち出すもの!

- 水
- 食品  
(ご飯(アルファ米など)、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど:最低3日分の用意!)
- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- 衣類・下着
- レインウェア
- 靴
- 懐中電灯(手動充電式が便利)
- 携帯ラジオ(手動充電式が便利)



- 予備電池・携帯充電器
- マッチ・点火棒
- 救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- 使い捨てカイロ
- ブランケット
- 軍手
- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- タオル
- ペン・ノート
- ゴミ袋
- 携帯用トイレ



### 感染対策にも有効です!!

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計



### 一緒に持ち出そう!!

- 携帯電話・スマートフォン
- 貴重品(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど)

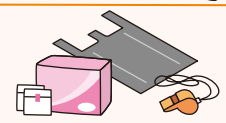
### 子供がいる家庭の備え

- ミルク (キューブタイプ・液体タイプ)
- 使い捨て哺乳瓶
- 離乳食
- 食器類
- 子供用紙オムツ
- お尻ふき
- 携帯用お尻洗浄機
- 気分をまぎらわす本やおもちゃ
- ネットライト
- 抱っこひも
- 子供の靴



### 女性の備え

- 生理用品
- おりものシート
- サニタリーショーツ
- 中身の見えないゴミ袋
- 防犯ブザー／ホイッスル



### 高齢者がいる家庭の備え

- 大人用紙パンツ
- 杖
- 補聴器
- 入れ歯
- 入れ歯用洗浄剤
- 男性用吸水パッド
- デリケートゾーンの洗浄剤
- 持病の薬
- お薬手帳のコピー



### ペットがいる家庭の備え

- ケージ
- 食器
- ペットフード・水
- ガムテープ
- 予備の首輪・リード
- ペットシート
- トイレ用品



※避難所では他の避難者への影響をふまえ、人と離れた別の場所に避難することになります。

季節に応じてなど、定期的に確認や見直しを行いましょう。

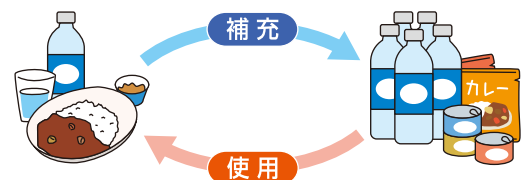
## 備蓄品 家に備えておくもの!

- 食料や水(最低3日分!できれば1週間分)×家族分  
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能!
- 生活用品  
例えば、ティッシュ、トイレトーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ、カセットコンロ、カセットガス…など



### 食料品・生活消耗品の備蓄には「ローリングストック法」が有効です。

普段から少し多めに食料などを買って置き、常に一定量を残したまま使った分の補充をくり返す。



ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう。