



非常時に必要なものの確認

非常時に必要なものは、①避難所などに避難する際に持って行く「非常用持ち出し品」と、②自宅で避難生活をするための「非常用備蓄品」の2種類あります。災害が発生した時には、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまうかもしれません。ライフラインが止まっても自力で生活できるよう、非常時に必要なものを確認しましょう！

① 非常用持ち出し品

すぐに避難できるように、最低限必要なものを準備しておきましょう。

- 飲料水
- 非常食（食べやすく、保存期間が長く、調理せずに食べられるもの）
- 貴重品（現金、通帳、印鑑、保険証の写しなど）
- 救急用品・医療品（高齢者や持病のある方は、常備薬やお薬手帳も）
- 厚手の手袋（軍手）
- ヘルメット・防災頭巾
- 衣類（上着・下着）
- 携帯用カイロ
- 雨具・防寒具
- 懐中電灯・LED ランタン
- ビニール袋
- 携帯ラジオ
- モバイルバッテリー
- 衛生用品（消毒液・マスク）
- ティッシュペーパー
- ウェットティッシュ
- タオル・ハンカチ
- 洗顔用具
- 歯磨きセット
- 生理用品

② 非常用備蓄品

避難所の備蓄品には限りがあります。自分や家族の生活必需品を最低3日分、できれば1週間分準備しておくことで安心です。

- 飲料水・大人1人あたり3リットル/日
- 食料品：インスタント・レトルト食品、缶詰など
- トイレ用品：簡易トイレ、トイレットペーパーなど
- 燃料：カセットコンロ、カセットボンベ、固形燃料
- 簡易食器：割りばし、紙皿、**食品用ラップ**
- 寝具：毛布、寝袋
- 照明：懐中電灯・LED ランタン

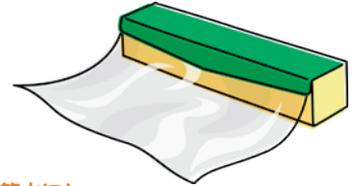
食品用ラップの活用術！

普段使っている食品用ラップは、災害時にさまざまな方法で活用できます！

○食器に敷いて食べれば、食器を洗わずに済むため**節水に！**

○ドアや窓ガラスに密着して貼ることができるため、油性ペンで書き込めば**伝言板に！**

○生ごみやおむつなど、ニオイが気になるものを包んで捨てれば**ニオイ対策に！**



そのほか、離乳食や入れ歯など、家族構成に応じて必要なものを準備しましょう！



10:00 避難指示を発令！

午前10時の防災行政無線などを合図に、4～5の避難行動を実施しましょう！

非常用持ち出し袋を持って玄関先まで移動

避難時を想定して、避難する時に持って行く非常用持ち出し袋を実際に持って、玄関先まで移動してみましょう。「これだけそろえていれば荷物はバッチリ！」と思っていても、実際に持ってみると重すぎて運べない…、なんてことが無いように、問題が無いかどうか確認しましょう！

非常用持ち出し袋はリュックサックがオススメ！

リュックサックだと、**両手を使えるため**オススメです！

非常用持ち出し袋は、**いつでもすぐに持ち出せる場所に**保管しておきましょう。

