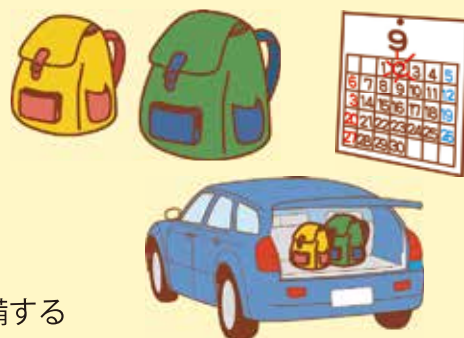


日頃の備え

非常持出品の大原則 7 箇条

- ① 男性 1 人 15kg、女性 1 人 10kg 程度を目安に
- ② 非常持出品はリュックで！
- ③ 1 人に一個の非常袋を用意する
- ④ 車のトランクに非常袋を入れておく
- ⑤ 非常袋は何箇所かに分散して保管する
- ⑥ 「わが家の防災の日」を決めて中身を点検する
- ⑦ 「わが家の家族」に応じた「無くてはならない」ものを準備する



非常時 持出品

●生活用品

- ☐ 衣類・下着 ☐ タオル ☐ 寝具・毛布 ☐ 懐中電灯
- ☐ 携帯ラジオ・予備電池 ☐ マスク・アルコール消毒液・体温計（感染症対策）

●貴重品

- ☐ 現金（要 10 円玉） ☐ 通帳・印鑑 ☐ 権利証書 ☐ 健康保険など

●非常食関係

- ☐ 飲料水 ☐ 乾パン ☐ 紙皿など食器 ☐ 缶切りなど

●救急医療品

- ☐ 傷薬・包帯・絆創膏 ☐ かぜ薬・胃腸薬 ☐ 常備薬など



非常時 備蓄品

●生活用品

- ☐ 毛布・寝袋 ☐ 新聞紙 ☐ 洗面用具 ☐ 鍋・やかん
- ☐ トイレットペーパー ☐ 筆記用具 ☐ バケツなど

●非常食

- ☐ 飲料水（1 人 1 日 2ℓ を目安に） ☐ 保存食（缶詰、レトルト食品など）
- ☐ チョコレートなどの菓子類 ☐ 調味料など

●燃料

- ☐ 卓上コンロ ☐ 携帯コンロ ☐ ガスボンベ ☐ 固形燃料など

