

# 非常品チェックリスト

## 非常持ち出し品(避難するときにまず持ち出すもの)

飲料水

食品(カップめん、缶詰、ビスケット、チョコレートなど)

救急用品

(絆創膏、傷薬、包帯、胃腸薬、鎮痛薬、解熱剤、目薬、消毒薬、はさみなど、持病のある人は常備薬も)

缶きり・ナイフ

貴重品(現金、預金通帳、印鑑、健康保険証の写しなど)

軍手

懐中電灯(予備電池をわすれずに)

携帯ラジオ(予備の電池は多めに)

衣類(セーター、ジャンパー、雨具など)

生理用品

ライター、ろうそく

小さなお子さんのいる家庭は

ミルク

紙おむつ

ほ乳びん

重さの目安は男性で15キログラム、女性なら10キログラム程度がよいとされています。欲張りすぎると、避難に支障をきたします。

## 非常備蓄品(避難したあと、復旧までの生活を支えるもの)

災害復旧には最低3日かかるといわれています。

飲料水 9リットル(3リットル×3日分)

非常食品

(乾パン、缶詰、レトルト食品、栄養補助食品、アルファ米、ドライフーズインスタント食品、梅干し、菓子類(チョコレート・飴など)、調味料など)

燃料(卓上コンロ、携帯コンロ、固形燃料など)

生活用水(お風呂や洗濯機にいつもはっておきましょう、幼児の事故に注意!)

毛布、寝袋

洗面用具(ボディシャンプーやドライシャンプーなど)

トイレトペーパー

ポリタンク、鍋、やかん、バケツ

使い捨てカイロ、ろうそく

工具(バール・スコップなど)

新聞紙(燃料・防寒用)

ビニールシート(敷物・雨よけ)

新聞紙(燃料・防寒用)

布製ガムテープ(荷物の整理・止血・ガラスの補修)

非常持ち出し品、非常備蓄品ともに年に1度は確認し、新しいものと交換しましょう。

災害がおきた場合、一旦最寄りの安全な場所に避難してください(この場所は各家庭で話し合ひましょう)。