

# 非常持出品・備蓄品

いざという時のために下記リストを参考に準備しましょう。また、備蓄品の飲食物は保存期限に注意が必要です。日常的に備蓄品を食べて買い足し、常に一定量の食料を家に備蓄しておく「ローリングストック」を心がけましょう。

## ◆ 非常時の持出品 すぐに持ち出せるように、リュックなどにまとめておきましょう。

### 貴重品

- 現金
- キャッシュカード
- 預金通帳
- 印鑑
- 免許証
- 健康保険証
- お薬手帳



### 非常食

- 飲料水（ペットボトル）
- カップ麺、缶詰など
- 菓子類



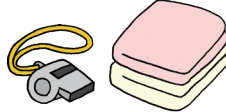
### 応急医療品

- 常備薬（風邪薬・傷薬など）
- 持病薬
- ばんそうこう
- 消毒液
- マスク
- 体温計



### 生活用品

- 衣類
- タオル
- 軍手
- ビニール袋
- ホイッスル
- 防寒着
- ティッシュ（ウェット）
- 帽子又は防災ずきん
- 生理用品
- ラップフィルム
- 雨具
- 運動靴
- ライター



### その他

- 携帯ラジオ
- 携帯電話
- 充電器
- 懐中電灯
- 電池
- 筆記用具
- メガネ
- 思い出の品



## ◆ 備蓄品 最低3日分の準備をしておきましょう。できれば、7日分の備蓄を心がけましょう。

### 食料・飲料水

- 飲料水（1人1日3ℓ）
- 缶詰やレトルト食品
- 栄養補助食品
- インスタント食品



### 生活用品

- 卓上コンロ
- ガスボンベ
- 固形燃料
- 洗面用具
- 洗面用具
- 洗面用具
- 携帯トイレ
- 毛布
- 寝袋
- 鍋
- やかん
- トイレットペーパー
- バケツ
- 使い捨てカイロ



### その他

- ビニールシート
- 新聞紙
- ろうそく
- ガムテープ
- ロープ
- ポリタンク



▼ 赤ちゃんや介護を必要とする高齢者などがある場合は、次のようなものも必要です。▼

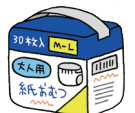
### 赤ちゃんがいる場合

- ミルク、哺乳瓶
- 離乳食、食器
- おしりふき
- 帽子、防寒着
- バスタオル
- ガーゼタオル
- 乳幼児用の薬
- 母子健康手帳
- 消毒剤
- 紙おむつ
- おんぶひも
- 衣類（着替え）



### 介護を必要とする高齢者がある場合

- おかゆなどの食料品（介護食）
- 障害者手帳、介護保険証など
- 紙おむつ
- 介護用品、おんぶひも
- 帽子、防寒着
- おしりふき
- 衣類（着替え）
- 常備薬



※介護の状態などに応じて備えてください。