

事前に準備しよう!

■日頃から携帯しておく便利なもの

①懐中電灯



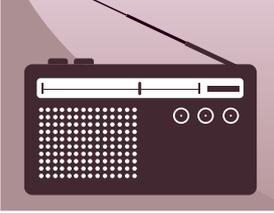
突然の停電時に便利です。様々な大きさ、形態があります。

②携帯電話
スマートフォン



緊急連絡時に最も有効なツールです。また情報収集にも便利です。

③携帯ラジオ



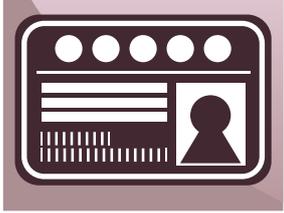
停電時の情報収集に便利です。スマートフォンでも利用できます。

④予備電池



携帯電話や携帯ラジオを長時間使うために必要です。

⑤身分証



治療や避難支援を受けるときに有効です。連絡先も記載しましょう。

■非常時持ち出し品を準備しよう!

- 非常時持ち出し品は、家族構成を考えて必要なものを用意しておきましょう。
- 持ち出し品を入れる袋は体に合った大きさを用意し、自分で背負うことのできる重さにしましょう。
- 離ればなれになったときのために、荷物は各自のリュックに分割させておきましょう。



分類	項目				
食料品 ※3日分が目安 (できれば1週間分) 	<input type="checkbox"/> 飲料水 <input type="checkbox"/> アメ・チョコレート <input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> 乾パン <input type="checkbox"/> 離乳食 <input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> 缶詰 <input type="checkbox"/> 粉ミルク <input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> レトルト食品 <input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> 栄養補助食品 <input type="checkbox"/> ()
生活用品 	<input type="checkbox"/> 毛布 <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく・ライター <input type="checkbox"/> 缶きり <input type="checkbox"/> 万能ナイフ <input type="checkbox"/> 簡易トイレ <input type="checkbox"/> 携帯電話	<input type="checkbox"/> タオル <input type="checkbox"/> ラップ <input type="checkbox"/> 充電器 <input type="checkbox"/> 予備電池 <input type="checkbox"/> 高齢者用品(入れ歯など) <input type="checkbox"/> トイレレットペーパー <input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> ティッシュ <input type="checkbox"/> ガムテープ <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> 高年齢者用品(入れ歯など) <input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> ビニール袋 <input type="checkbox"/> 筆記用具・メモ帳 <input type="checkbox"/> 紙おむつ <input type="checkbox"/> メガネ・老眼鏡 <input type="checkbox"/> 新聞紙 <input type="checkbox"/> ()	
医療用品 	<input type="checkbox"/> 常備薬 <input type="checkbox"/> 処方薬(名称:)	<input type="checkbox"/> 包帯 <input type="checkbox"/> ガーゼ	<input type="checkbox"/> 絆創膏 <input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> 傷薬 <input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> 鎮痛剤 <input type="checkbox"/> ()
貴重品 	<input type="checkbox"/> 現金(小銭も忘れずに) <input type="checkbox"/> 身分証	<input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> 預金通帳 <input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> 保険証 <input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> 印鑑 <input type="checkbox"/> ()
衣料品 	<input type="checkbox"/> 下着 <input type="checkbox"/> 雨カッパ・雨具	<input type="checkbox"/> 靴下 <input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> 軍手 <input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> 長袖上着 <input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> 長ズボン <input type="checkbox"/> 防寒具
避難・救助用具 	<input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> ヘルメット <input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> 防災頭巾 <input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> ロープ <input type="checkbox"/> ()

※()内には各家庭で必要なものを記入してください。