

すぐはじめてみよう

備えておきたい 非常持出品



食料・飲料水

カンパンや缶詰などが定番ですが、最近ではアルファ化米のような美味しい非常食もたくさん出ています。水はペットボトルが便利。あまり重くなりすぎないように注意！



ラップ・ポリ袋

様々な用途に使えて便利なのがこの2つ。食器の代わりになったり、雨のときには雨具の代わりになったり、寒いときには防寒具、けがをしたときの止血道具にも使えます。

懐中電灯

最近では、充電式ライトが人気。電池切れになることなく、いつでも簡単に充電できます。



毛布・タオル

環境の変化で体調を崩さないように、防寒対策や衛生対策をしっかりしておきましょう。



Try!

備えておきたい非常持出品

いつ起こるか分からない災害時に備えて、必要な非常持出品を玄関などの持ち出しやすいところへ用意しておきましょう。



非常持出品チェックリスト

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 食料・飲料水(1日分以上) | <input type="checkbox"/> 健康保険証・運転免許証・権利証書 |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん | <input type="checkbox"/> 衛生用品(歯ブラシ・液体歯みがき等)・
生理用品 |
| <input type="checkbox"/> ラジオ・ライト(予備の電池) | <input type="checkbox"/> ラップ・ポリ袋 |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話(その他インターネット端末)・充電器 | <input type="checkbox"/> ティッシュ・ウェットティッシュ・除菌アルコール |
| <input type="checkbox"/> 筆記用具(油性ペン含) | <input type="checkbox"/> タオル・下着類 |
| <input type="checkbox"/> 毛布・寝ぶくろ・簡易ブランケット | <input type="checkbox"/> ナイフ・缶切り・マッチ・ライター |
| <input type="checkbox"/> 作業用手袋・防塵マスク | <input type="checkbox"/> 本人・家族の写真(最新のもの) |
| <input type="checkbox"/> ホイッスル(呼子笛) | <input type="checkbox"/> その他、個別に必要なと考えられるもの |
| <input type="checkbox"/> 預金通帳・印鑑・現金(小銭)・カード類 | |
| <input type="checkbox"/> 救急薬品・常備薬・処方箋のコピー | |

※家には常に、7日分程の食料・飲料水を備蓄しておきましょう。