

# 4

## 非常持ち出し品・自宅での避難生活用品などの 備蓄品を用意していますか？

「非常持ち出し品」と「備蓄品」を区別して用意しましょう。

**備えるポイント!**  
感染症に備えましょう

### 非常持ち出し品

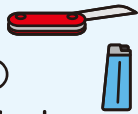
#### 避難用具

- ヘルメット
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 乾電池(予備)



#### 生活用品

- ティッシュペーパー
- タオル
- ビニール袋
- モバイルバッテリー
- ライター・マッチ
- 万能ナイフ
- 手袋(作業用)
- アルミブランケット
- 筆記用具
- (メモ帳、油性マジックなど)
- 携帯トイレ
- 生理用品



#### 衛生用具

- マスク
- アルコール消毒液
- ハンドソープ・固形石けん
- 除菌シート
- 体温計

#### 救急用品

- 救急セット
- (絆創膏、消毒液、包帯など)
- 常備薬・持病薬
- (合わせて処方箋のコピー)



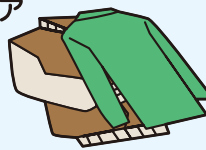
#### 非常食品

- 飲料水
- 食料
- (レトルト食品、缶詰など)
- 携帯食
- (アメ、栄養補助食品など)



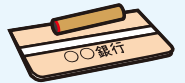
#### 衣料品

- レインウェア
- 下着
- 靴下



#### 貴重品

- 現金
- (公衆電話用の10円硬貨を含む)
- 印かん
- 通帳、健康保険証、
- 身分証明書の各コピー



#### 乳幼児がいる家族の備え

- 離乳食、粉ミルク・液体ミルク
- 加熱調理器具



#### 紙おむつ

- おしりふき など
- 高齢者がいる家族の備え

#### 入れ歯

- 介護食
- 大人用紙おむつ など

#### ペットがいる家族の備え

- 動物病院連絡先
- リード
- ケージ
- ペット用食品
- 排泄用品 など

### 備蓄品

- 食料
- 飲料水(1人1日3リットル)
- 携帯トイレ(1人1日5回分程度)
- 生活用品 例えば、トイレトーパー、ラップ、ガスコンロ、ポリタンク、スリッパ…など



#### 地震などの広域災害の場合、救援物資がすぐ被災地に

届くわけではありません。非常持ち出し品、3日以上

(可能な限り1週間分程度)の食料、飲料水、携帯トイレ

などを日ごろから準備しておきましょう。

※何を必要とするかは、家族状況や住んでいる地域によっても異なります。

日ごろからご家族で話し合しましょう。

