

# 非常持出品を準備しよう！

被災地に救援物資が届くまでには、最低でも3日かかるといわれています。下のリストを参考に、最低でも3日分、可能であれば7日分を目標に、家族構成を考えながら必要となるものを準備しましょう。



## 【地震に備えて家庭で準備する物リスト】

**非常持出品** ～大地震が発生して避難するときに、最初に必ず持ち出すべき物

<b>非常食</b>	缶詰など調理せずに食べられるもの、飲料水	
<b>貴重品</b>	現金（特に小銭）、預金通帳、印鑑、身分を証明できるもの、各種権利証書など	
<b>懐中電灯 携帯ラジオ</b>	予備の電池も準備を	
<b>応急医薬品</b>	バンソウコウ、鎮痛剤、胃腸薬、三角巾など	
<b>保護用具、衣類</b>	防災頭巾、ヘルメット、手袋、下着の着替え、防寒用上着、履きなれた靴	
<b>その他</b>	タオル、ウエットティッシュ、雨具、ライター、など	

**非常備蓄品** ～ 災害復旧が始まるまで、最低3日間生活できる準備（家屋などの安全が確認後）

<b>食品</b>	レトルト食品、インスタント食品などの保存食	
<b>飲料水</b>	一人1日3リットル×3日分×家族分、運搬できるポリタンクや給水袋も	
<b>燃料など</b>	簡単な調理や湯沸しができるような卓上コンロや固形燃料など	
<b>衣類</b>	下着、防寒着、着替えなど	
<b>水や荷物などを運搬する物</b>	リュックサック、台車など 特に集合住宅の高層階に住む人は必須	
<b>衛生用品</b>	簡易トイレ、女性用生理用品など	

**その他にも** このような準備も忘れずに

<b>赤ちゃんがいる人</b>	母子手帳、粉ミルク、紙おむつ、哺乳瓶、離乳食など	
<b>高齢者</b>	予備のメガネ・入れ歯、補聴器、ホイッスルなど	
<b>持病をお持ちの人</b>	常備薬、お薬手帳	
<b>目の悪い人</b>	予備のメガネ	
<b>日本語のわからない人、外国人</b>	日本語辞書、母国語での情報を入力する手段	
<b>ペットのいる人</b>	ペットフード、ケージ、迷子札、緊急預け先など	
<b>アレルギーがある人</b>	自分に適した食べ物	
<b>カメラ</b>	被害状況を撮影しておく、被災証明など、後で役に立つことがあります	
<b>その他</b>	各自・各家族で「私には必要な物、ないと困る物」があれば準備しましょう。	

**その他持ち出し品以外に** ～倒壊した建物などから人を救出するための工具

<b>工具</b>	ハンマー、バール、スコップ、ノコギリ、ジャッキなど
-----------	---------------------------

※非常用持ち出し品は、年に一回は点検し、期限切れなどがないようにしましょう。