

重要

家庭の備蓄品と非常時持出品

▶ 家庭の備蓄品

備蓄品は、家族構成などを踏まえて必要なものを準備しましょう。
備蓄品は**最低でも3日分**を、できれば**1週間分**程度備えておきましょう。



☐ 食品

☐ 飲料水

☐ ラップ

☐ 紙の食器

☐ 救急用品

☐ 簡易トイレ

☐ 衛生用品

☐ 介護用品、乳幼児用品

☐ 工具

☐ バッテリー・充電器

☐ 燃料

☐ 懐中電灯、ランタン、ろうそく、ライター

☐ 携帯ラジオ

☐ 毛布・寝袋



▶ 非常時持出品

非常時持出品は、自宅を離れて避難する際に持ち出す最小限の必需品です。貴重品以外は、あらかじめリュックに入れて、持ち出しやすい場所に置いておきましょう。

☐ 食品(缶詰、アルファ化米など)

☐ 飲料水

☐ 携帯電話及び充電器

☐ ヘルメット

☐ 懐中電灯、ランタン

☐ 携帯ラジオ

☐ タオル、ティッシュペーパー

☐ マスク

☐ 衛生用品

☐ 電池・バッテリー・充電器

☐ 現金・貴重品(預金通帳・印鑑など)

☐ その他必要なもの()

☐ 着替え(防寒着含む)

☐ 軍手

☐ ペン・ノート

☐ 救急医薬品などの必要なお薬

☐ マイナンバーカード



※あらかじめ確認しておきましょう