

避難の準備はできていますか？

## 非常持出品の準備

地震などの災害時には、素早い避難が求められます。

すぐに避難ができるように、最低限必要なものを非常持出品として準備しておきましょう。

### 非常持出袋を用意しましょう！

非常持出袋を用意して、非常持出品を中に詰めておきましょう。

非常持出袋には、両手の空くリュックサックなどが便利です。

中身の重さは、成人男性で15kg、成人女性で10kg程度までが  
適当

れています。重すぎないかどうか、背負ってみましょう。



### チェックポイント

- 避難所の備蓄品には限りがあります。  
必要なものは必ず自分で用意して避難しましょう！
- 非常持出袋を背負って、避難所までの道を歩いてみましょう！



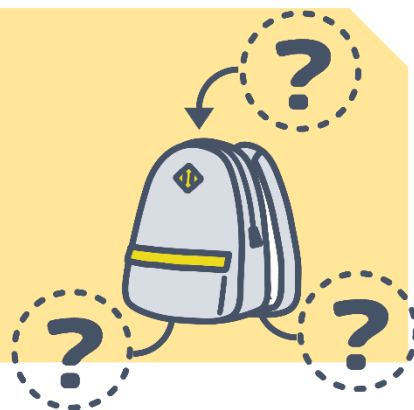
### 非常持出品のチェックリストを準備しておきましょう！

自分や家族の状況に応じて必要なものは変わってきます。

世帯事情などに応じたオリジナルのチェックリストを作成し、必要な物を備えておきましょう。

### 定期的に点検を行いましょ

- 賞味期限切れになっていないか
- ライトやラジオの電池は切れていないか
- 物品が不足していないか などを確認しましょう！



# 非常持出袋に入れておく物の例

## □ 飲料 水



重くなりすぎないように、最低限  
(500mlペットボトル2〜3本程度)

## □ 非常食



食べやすく、  
保存期間が長く、  
調理せずに食べられるもの

## □ 貴重品



現金(公衆電話用に10円玉)・  
通帳の写し・健康保険証の写し・  
免許証の写しなど

## □ 救急用品・医療品 感染防止品



消毒薬・包帯・三角巾  
マスク・体温計・スリッパなど

## その他

- |   |                                      |                                       |
|---|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ホイッスル(笛)       | <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん | <input type="checkbox"/> 底の丈夫な靴       |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話のモバイルバッテリー | <input type="checkbox"/> 厚手の手袋(軍手)   | <input type="checkbox"/> 雨具、防寒具、保温シート |
| <input type="checkbox"/> 衣類(上着、下着、靴下)   | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ   | <input type="checkbox"/> 携帯用カイロ       |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ+予備電池     | <input type="checkbox"/> 懐中電灯+予備電池   | <input type="checkbox"/> 筆記用具         |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋          | <input type="checkbox"/> タオル、ハンカチ    | <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ       |
| <input type="checkbox"/> アイマスク、耳栓       | <input type="checkbox"/> 衛生用品        | <input type="checkbox"/> 簡易食器(割り箸、紙皿) |
| <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー      | <input type="checkbox"/> 石鹸、ドライシャンプー | <input type="checkbox"/> 携帯ナイフ、缶切り    |
| <input type="checkbox"/> 生理用品           | <input type="checkbox"/> 歯磨きセット      | <input type="checkbox"/> 家族やペットの写真    |

# 家族構成や世帯事情に応じて必要な物

## 乳幼児

離乳食  
粉ミルク・液体ミルク  
おむつ  
おしりふき など



## 妊婦

母子健康手帳  
脱脂綿  
ガーゼ  
新生児用品 など



## 高齢者

入れ歯  
介護食  
大人用おむつ  
など



## 疾患のある方

主治医連絡先  
持病薬  
お薬手帳  
など



## ペット

リード  
ケージ  
トイレ用品  
ペットフード など



## その他

メガネ  
コンタクトレンズ  
補聴器  
など



ライフラインの寸断に備えて備蓄品も準備しましょう!



備蓄品について詳しくはこちら



他にも防災情報がたくさん!  
「防災に役立つチラシ集」



楽しく動画で防災を学ぼう!  
「にしのみや防災チャンネル」

