

定期的に持ち出し品をチェック

万一の災害には、日頃の準備が大切です。非常持ち出し袋を用意して、中身を定期的に点検しましょう。日付と☒にチェックを!

/ / / 日付

懐中電灯 ☐ ☐ ☐ 	飲料水 ☐ ☐ ☐ 3日分 (1日1人 3リットル 目安) 	非常食 ☐ ☐ ☐ 3日分 
携帯ラジオ・予備電池 ☐ ☐ ☐ 	タオル・毛布 ☐ ☐ ☐ 	衣類・下着類 ☐ ☐ ☐ 
救急セット ☐ ☐ ☐ 普段服用の薬 おくすり手帳 	貴重品 ☐ ☐ ☐ 	ロープ ☐ ☐ ☐ 

避難時の服装例



必要に応じて準備しましょう

/ / / 日付
☐ ☐ ☐ ビニール袋・ティッシュ
☐ ☐ ☐ ろうそく・マッチ・ライター
☐ ☐ ☐ 鍋・やかん
☐ ☐ ☐ 使い捨て食器
☐ ☐ ☐ せっけん
☐ ☐ ☐ ドライシャンプー
☐ ☐ ☐ 軍手、くつ
☐ ☐ ☐ ヘルメット
☐ ☐ ☐ 携帯用ナイフ
☐ ☐ ☐ 入れ歯
☐ ☐ ☐
☐ ☐ ☐

(((こんな用意もしておきましょう)))

● 乳幼児のいる家庭

粉ミルク、ほ乳びん(消毒セット)、離乳食、スプーン、紙おむつ、おしりふき、おんぶひも、バスタオル、玩具、母子手帳など

● 妊婦のいる家庭

生理用品、ガーゼ、さらし、清浄綿 および新生児用品、母子手帳など

● 要介護者のいる家庭

紙おむつ、介護用品、入れ歯、入れ歯消毒剤、補助具の予備、常備薬、障害者手帳など