

# 8 わが家の防災メモ

## 非常時の持ち出し品チェックリスト

- ・非常時の持ち出し品は、家族構成を考えて必要なものを用意しておきましょう。
- ・必要最小限のものをリュックサックや非常持ち出し袋にまとめておきましょう。
- ・持ち運びできるか確認しておきましょう。10kg～15kg ぐらいが持ち運びに適当な重さです。

### ■非常時の持ち出し品

【※防災マップも忘れずに！】



#### 生活日用品



- ウェットティッシュ
- ライター・マッチ
- ビニール袋
- ラップ
- 筆記用具
- 紙コップ・紙皿
- 割り箸
- ガムテープ
- 新聞紙

#### 飲料水・非常食品



- 飲料水
- 乾パン
- 缶詰
- ビスケット
- チョコレート
- カップめん
- アルファ米

#### 貴重品



- 現金（小銭も）
- 預貯金通帳
- 印鑑
- 健康保険証
- 運転免許証

#### 衣料品



- 衣類・下着
- タオル
- 雨具
- 軍手（厚手の手袋）

#### ラジオ等



- 携帯ラジオ
- 予備電池
- 携帯電話
- 懐中電灯
- 笛（ホイッスル）

#### 医薬品



- ばんそうこう
- 包帯・きず薬
- 常備薬
- 服用中の薬
- 生理用品

#### その他

家族構成によって必要なもの  
（小さな子供や介護が必要な方がいるご家族など）

- 粉ミルク・ほ乳瓶
- 紙おむつ
- 介護用品
- ペットフード

## 家庭内備蓄品

3日分を目安に用意しておきましょう。



- 飲料水 [9ℓ (3ℓ/人×3日分)]
- 非常食品  
[ 缶詰  ビスケット  チョコレート  アルファ米  インスタント食品]
- 衣料品  
[ 衣類 (スウェット上下、セーターなど)  下着 2～3組]

※アルファ米は、一度炊いた米を乾燥させたもので、お湯や水を注ぐだけで食べられる非常食です。

