

日頃の備え

非常持出袋の準備・点検

非常持出袋の大原則

- 男性1人15kg、女性1人10kg程度を目安に

- 非常時持出品はリュックで！

- 1人に一個の非常持出袋を用意する

非常持ち出し品の準備に家族全員が参加すれば防災意識が高まり必要なものを入れ忘れることもありません。また、みんなで分担して持てば重量も軽くできます。

- 車のトランクに非常持出袋を入れておく

車を運転しているときに地震が起こることもあります。また、家が倒壊したような場合にも、取り出して使える利点があります。

- 非常持出袋は何箇所かに分散して保管する

家具が倒れたような場合、非常持出袋が取り出せなかったり、中のものが使えなくなるケースも考えられます。庭やベランダなどにも、分散して保管しておきましょう。

- 「わが家の防災の日」を決めて中身を点検する

半年に1回程度、定期的の中身をチェックし、期限切れのものは入れ替えましょう。あらかじめ「わが家の防災の日」を決めておくと忘れずに済みます。

- 「わが家の家族」に応じた「無くてはならない」ものを準備する

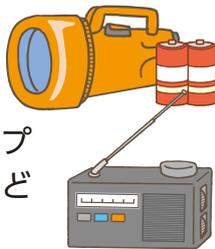


非常時持出品

避難時にまず持ち出す

● 生活用品

- 雨具 マスク・ビニール袋 スリッパ
- 衣類・下着 タオル
- ティッシュ 懐中電灯
- 携帯ラジオ・予備電池
- ローソク・マッチ ロープ
- 軍手・帽子 育児用品など



● 貴重品

- 現金（要小銭）
- 通帳・印鑑
- 権利証書・免許証
- 健康保険証など



● 非常食関係

- 飲料水
- 乾パン・ビスケット
- 紙皿など食器
- 缶切り・ナイフなど



● 救急医療品

- 傷薬・包帯・絆創膏
- かぜ薬・胃腸薬
- 常備薬



非常時備蓄品

災害復旧までの数日間（最低3日）分準備する

● 生活用品

- 毛布・寝袋
- 新聞紙
- 洗面用具・石けん
- 鍋・やかん
- トイレトペーパー
- 筆記用具
- バケツなど



● 非常食

- 飲料水
(1人1日3リットルを目安に)
- 保存食
(缶詰やレトルト食品など)
- チョコレートなどの菓子類
- 調味料など



● 燃料

- 卓上コンロ 携帯コンロ
- ガスボンベ 固形燃料

