

わが家の防災メモと非常時持ち出し品

いざという時の連絡先、安否確認の手段などを、家族の間で確認しておきましょう。

わが家の避難所	家族の集合場所	災害時の緊急連絡先	避難経路・集合場所

ハザードマップに、避難経路、危険な場所などを書き込みましょう。

非常時持ち出し品チェックリスト

リュックサックなどに入れ、玄関などの持ち出しやすい場所に準備しましょう。

非常持ち出し品 避難の際に、自宅から持ち出す物

貴重品

- 現金
- 印鑑
- 健康保険証(コピー)
- 預金通帳(コピー)
- 免許証(コピー)
- マイナンバーカード(コピー)



情報グッズ

- 携帯電話
(充電器・バッテリー)
- 電池



避難グッズ

- 懐中電灯
- ヘルメット



飲料水・食料

- 飲料水
(500ml入りを3本以上)
- 非常食
(火を通さずそのまま食べられるもの)
- 食器類

医療品

- 救急用品セット
(ばんそうこう・消毒薬・胃腸薬・ガーゼ・包帯・三角巾など)
- 持病の薬
- お薬手帳



感染症対策

- マスク
- 消毒液
- スリッパ
- ウェットティッシュ



生活用品

- 衣類(上着、下着)
- 雨具
- タオル
- ティッシュ・トイレトペーパー
- ラップフィルム
(食器にかぶせる、止血)



その他、各家庭で必要となるもの

●女性(妊婦)

- 生理用品
- 化粧品

●乳幼児

- ミルク
- ほ乳びん
- 離乳食
- おむつ
- おしりふき
- 母子手帳
- おもちゃ

●高齢者

- おかゆなどのやわらかい食料
- 常備薬

●ペット用品

- ペットフード(食器)
- リード・ケージ
- トイレ

備蓄品

被災後の数日間を乗り切るために

飲料水

- ペットボトルの飲料水
(1人1日3リットルを目安に)

非常食品

- 主食(お米・乾麺・パン・カップ麺など)
- 主菜(缶詰・レトルト食品など)
- 副菜・調味料など
(インスタントみそ汁・即席スープ・果物・菓子類・お茶など)



使いながら備蓄しよう 「ローリングストック法」

防災用保存食を一度に買いそろえるのではなく、普段利用している缶詰やレトルト食品を多めに購入しておき、日常で消費した分をその都度補充すれば、常に一定量を備蓄できます。



燃料

- カセットコンロ
- ガスボンベ



その他

- 生活用水(風呂などにためておく)
- パケツ(トイレの水を流すなど)
- 寝具
- 調理器具

