



## 非常用持ち出し品

災害に備え、非常用の持ち出し品を用意し、いつでも持ち出せるようにリュックサックなどに入れ、安全でわかりやすい所に保管しましょう。

### 貴重品

現金（10円玉などの小銭）  
預貯金通帳、印鑑  
免許証や健康保険証のコピー  
権利証書や住所録

### 食料品・食器類

飲料水  
カンパン  
缶詰  
レトルト食品  
アルファ米  
箸、紙皿、コップ  
缶切り、栓抜き  
飲料水は1人あたり1日3リットル  
必要となります

### 衣類等

衣類、下着類  
上着  
防寒着  
雨具  
手袋、軍手

### 安全対策

ヘルメット  
防災ずきん  
マスク  
救急セット  
常備薬

### 生活用品

ろうそく  
ライター、マッチ  
懐中電灯  
携帯ラジオ  
歯磨きセット、洗面具  
トイレトーパー  
ウェットティッシュ  
タオル  
生理用品  
携帯カイロ  
ビニール袋  
眼鏡、コンタクトレンズ  
筆記用具  
携帯電話、充電器

### 赤ちゃん用

ほ乳ビン  
粉ミルク  
ベビーフード  
紙おむつ  
衣類  
衛生用品  
母子手帳

### お年寄り用

看護用品  
紙おむつ  
常備薬  
入れ歯  
老眼鏡

定期的には中身を確認し、賞味期限や使用期限のチェックをしましょう。