

避難の準備はできていますか？

## 非常持出品の準備

地震などの災害時には、素早い避難が求められます。

すぐに避難ができるように、最低限必要なものを非常持出品として準備しておきましょう。

### 非常持出袋を用意しましょう！

非常持出袋を用意して、非常持出品を中に詰めておきましょう。

非常持出袋には、両手の空くりュックサックなどが便利です。

中身の重さは、成人男性で15kg、成人女性で10kg程度までが  
適当だといわれています。重すぎないかどうか、背負ってみましょう。



#### チェックポイント

- ☒ 避難所の備蓄品には限りがあります。  
必要なものは必ず自分で用意して避難しましょう！
- ☒ 非常持出袋を背負って、避難所までの道を歩いてみましょう！



### 非常持出品のチェックリストを準備しておきましょう！

自分や家族の状況に応じて必要なものは変わってきます。

世帯事情などに応じたオリジナルのチェックリストを作成し、必要な物を備えておきましょう。

#### 定期的に点検を行いましょう

- ☒ 賞味期限切れになっていないか
- ☒ ライトやラジオの電池は切れていないか
- ☒ 物品が不足していないか    などを確認しましょう！



# 非常持出袋に入れておく物の例

## □ 飲料 水



重くなりすぎないように、最低限  
(500mlペットボトル2〜3本程度)

## □ 非常 食



食べやすく、  
保存期間が長く、  
調理せずに食べられるもの

## □ 貴重 品



現金 (公衆電話用に10円玉)・  
通帳の写し・身分証の写しなど

## □ 救急用品・医療品 感染防止品



消毒薬・包帯・三角巾  
マスク・体温計・スリッパなど

## その他

- |                  |               |                 |
|------------------|---------------|-----------------|
| □ ホイッスル (笛)      | □ ヘルメット、防災ずきん | □ 底の丈夫な靴        |
| □ 携帯電話のモバイルバッテリー | □ 厚手の手袋 (軍手)  | □ 雨具、防寒具、保温シート  |
| □ 衣類 (上着、下着、靴下)  | □ ウェットティッシュ   | □ 携帯用カイロ        |
| □ 携帯ラジオ + 予備電池   | □ 懐中電灯 + 予備電池 | □ 筆記用具          |
| □ ビニール袋          | □ タオル、ハンカチ    | □ 携帯用トイレ        |
| □ アイマスク、耳栓       | □ 衛生用品        | □ 簡易食器 (割り箸、紙皿) |
| □ ティッシュペーパー      | □ 石鹸、ドライシャンプー | □ 携帯ナイフ、缶切り     |
| □ 生理用品           | □ 歯磨きセット      | □ 家族やペットの写真     |

# 家族構成や世帯事情に応じて必要な物

## 乳幼児

離乳食  
粉ミルク・液体ミルク  
おむつ  
おしりふき など



## 妊 婦

母子健康手帳  
脱脂綿  
ガーゼ  
新生児用品 など



## 高齢者

入れ歯  
介護食  
大人用おむつ  
など



## 疾患のある方

主治医連絡先  
持病薬  
お薬手帳  
など



## ペット

リード  
ケージ  
トイレ用品  
ペットフード など



## その他

メガネ  
コンタクトレンズ  
補聴器  
など



**ライフラインの寸断に備えて備蓄品も準備しましょう！**



非常持出品・備蓄品について詳しくはこちら



**他にも防災情報がたくさん！  
「防災に役立つチラシ集」**



**楽しく動画で防災を学ぼう！  
「にしのみや防災チャンネル」**

