

## 最低3日分!! 震災に対する備え

被害の規模によっては、避難を余儀なくされることもあります。避難する時に持ち出す『非常持出品』を準備しておきましょう。

### 食糧品

- ◎アルファ米（お湯又は水を注ぐだけで食べられるご飯）、レトルト、フリーズドライ、缶詰めのご飯など各種の食品。特にお米の用意は重要です。
- ◎乳幼児の粉ミルク、離乳食、おやつは、十分にしておきましょう。

### 燃料

- ◎カセットコンロ、ガスボンベを備えましょう。
- ◎固形燃料、バーナーも用意しておく役に立ちます。

### 停電

- ◎懐中電灯は、大型から小型まで用途を考慮して、要所に準備し、寝室などの暗闇でもすぐに取り出せるようにしておきましょう。また、予備の電池も用意しておきましょう。
- ◎正確な情報を得るため、携帯ラジオは必ず用意しておきましょう。

### 水

- ◎飲料水は1人1日3ℓが目安です。また、衛生面・安全面の点からペットボトルが便利です。消費期限を確かめながら備蓄しましょう。



### トイレ対策

- ◎排水管等設備に被害があった場合は、簡易トイレセットを活用して、自宅のトイレが利用できます。「1人あたり15個（1日5回×3日分）」を目安に備蓄しましょう。

## 非常持出品リスト

- ◎ 非常持出品リストをリュックサックなどに入れて準備しておきましょう
- ◎ 火を通さずに食べられるものを3日分を目安に、家族の人数に合わせて用意しておきましょう。
- ◎ 人工透析、心臓病、糖尿病などの疾患のある人は医師と相談し、必要な緊急医療品や用具を用意しておきましょう。

項目	品名	項目	品名
貴重品	現金（紙幣・硬貨）・印鑑	衣類等	下着類・着替え上着
	権利証書・預貯金通帳		洗面用具・タオル
	免許証・健康保険証		手袋・雨具
非常食	飲料水		紙おむつ・乳児用の衣類
	主食（アルファ米・レトルト・フリーズドライ品など）		運動靴・スリッパ
	副食（缶詰め・瓶詰め・乾物など）	小物道具	懐中電灯
	乳幼児や子供用食糧（粉ミルク・離乳食・おやつ・哺乳ビンなど）		携帯ラジオ・予備の電池
成人用の治療食	簡易食器セット		
応急医薬品	ガーゼ・包帯・ばんそうこう		ティッシュ・ひも・ロープ
	傷薬・目薬・消毒液	缶切り・ナイフ・栓抜き	
	風邪薬・胃腸薬	シーツ・生理用品	
	その他の常備薬	筆記用具・古新聞・ビニール袋	
	薬カード	救助を呼ぶための笛	
	三角巾・さらし	カセットコンロ・固形燃料・ガスボンベ	
		携帯電話・充電器	
		簡易トイレセット	