

非常持出品・備蓄品の用意は万全ですか

① 非常持出品（１次持出品）

ポイント：最初に持ち出す生活必需品（男性で15kg程度、女性で10kg程度を目安に）

- 1 現金（停電時の公衆電話用に10円玉も必要）
- 2 預貯金通帳、印鑑、免許証などの貴重品類
- 3 携帯ラジオ、懐中電灯（電池も含む）、筆記用具
- 4 ヘルメット（防災ずきん）、軍手、防寒具
- 5 飲料水、乳幼児用の粉ミルク、離乳食など
- 6 非常食（火を通さなくても良い「乾パン」や「缶詰」）
- 7 救急医薬品（ばんそうこう、常備薬）
- 8 ライター、缶切、ビニール袋
- 9 タオル、ティッシュ、紙おむつなど

② 非常持出品（２次持出品）

ポイント：災害復旧までの数日間を自活するためのもので最低でも３日分を用意

- 1 飲料水（ペットボトルなど） ～ １人１日３リットル
- 2 お米（缶詰、レトルト、アルファ米）
- 3 副食（缶詰、レトルト、ドライフーズ）
- 4 調味料、お菓子（特に子供用として）
- 5 燃料（卓上コンロ、ガスボンベ）
- 6 なべ、紙皿、紙コップ、ラップなど
- 7 洗面道具、せっけん、洗剤など
- 8 衣類（上着、下着）、毛布、寝袋など
- 9 バケツ、ポリタンク、防水シートなど

※ １次持出品、２次持出品の共通事項として、いざという時のために日頃から備えを。
各種アウトドア用品は災害時にも便利。