

# いつでも避難できるように準備したい

## 非常持ち出し品

- ・最低でも2～3日分、家族みんながしのげる量を用意しましょう。
- ・重さは、女性なら10kg、男性でも15kgが目安です。
- ・年に1～2回は、必ずチェックしておきましょう。

### ○非常食品

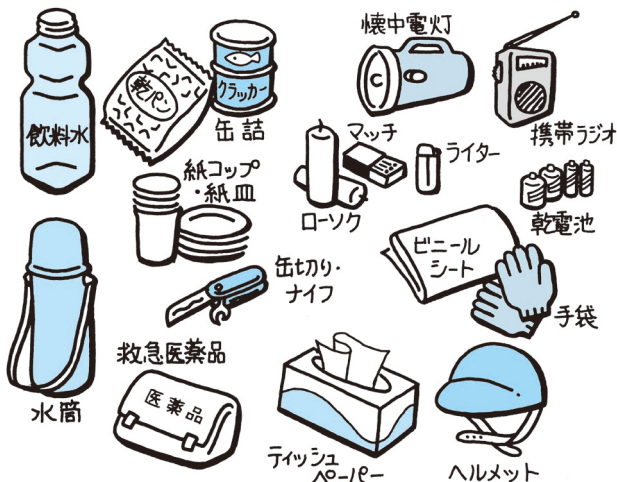
飲料水（ミネラルウォーター）、カンパンや缶詰など火を通さずに食べられるもの、缶切り・栓抜き・ナイフ、水筒、紙皿・紙コップなど

### ○貴重品

現金（公衆電話用の小銭も必ず）、預貯金通帳、証書類、印鑑、免許証、健康保険証、身分証明書など

### ○衣類

上着・下着類、靴下、タオル、マスクなど



### ○医療用品

きず薬、解熱剤、胃腸薬、鎮痛剤、塗り薬、目薬、脱脂綿、綿棒、ガーゼ、包帯、ばんそうこう、三角布、体温計、爪切り、とげ抜き、持病のある人は常備薬など

### ○照明器具

懐中電灯（できれば1人に1つ）と予備電池、ろうそく（太くて安定のよいもの）など

### ○携帯ラジオ

小型軽量でAMもFMも受信できるものがベター、予備の電池も忘れずに

### ○その他

笛、ヘルメットや防災ずきん、ライター（マッチ）、ビニールシート、手袋、ビニール袋、ティシュペーパー、せっけん、連絡先リスト、ロープ、簡易カイロ（冬場）、筆記用具、メモ帳、携帯電話・充電器、かさ、つえ、赤ちゃんのいる家庭は粉ミルク、ほ乳びん、紙おむつなど

