


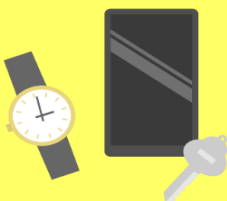
非常用持ち出し袋に入れるものの参考

地震等の自然災害が発生したときは、素早く冷静に避難行動をとることが大切です。また自宅で安全を確保できない場合は安全な場所へ避難をする必要があります。このような状況で、持ち運んで逃げるために必要最低限のものを入れておくのが **非常用持ち出し袋**  です。

チェック

貴重品

- 現金、通帳、印鑑
- 携帯電話
- 充電器
- 運転免許証のコピー など



非常食品

- 飲料水
- 乾パン
- ビスケット
- カップ麺 など



生活用品

- 眼鏡・コンタクトレンズ
- 携帯ラジオ
- マッチ、ろうそく、ライター
- 雨具
- レジャーシート
- ゴミ袋
- 新聞紙
- 筆記用具
- 使い捨てカイロ
- 携帯トイレ
- 常備薬、お薬手帳
- 家族の写真、連絡先 など



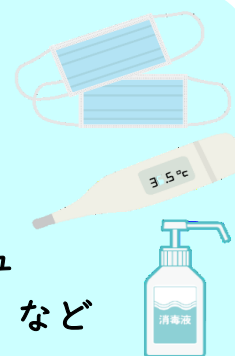
命を守るもの

- ヘルメット、防災ずきん
- 軍手
- タオル
- 懐中電灯、予備電池
- ホイッスル など



感染症対策用品

- マスク
- 体温計
- アルコール消毒液
- ウェットティッシュ
- 上履き、スリッパ など



その他

- 女性用品
- 赤ちゃん用品
- 介護用品
- 血圧計
- パルスオキシメーター など

安心



☆災害時、身の安全を確保したら次に大切なのは「水」と「食料」です。大規模地震では物流がストップすることも予想されるため、「1週間程度（最低でも3日）」は自活できる備えが必要です。また、乳幼児や妊産婦、食物アレルギーをお持ちの方などは、自身のご家庭にあった非常食を備蓄するよう心がけましょう。