

## 非常持ち出し品、備蓄品

標準的な非常持ち出し品は、次のとおりです。この他に、個人や家族に必要なものを確認しましょう。事前に準備しておいてください。

### 非常持ち出し品

#### ●安全な避難のために

ヘルメット 雨具(カッパ) 手袋 運動靴 懐中電灯 杖

#### ●避難所での生活のために

食料等 飲料水 食料品(おにぎり、パン、レトルト食品、あめ等)

衣類等 下着(数組) 靴下 防寒着(セーター、防寒シート等)

その他 タオル ティッシュ スリッパ 洗面用具 マスク

体温計 消毒液等 使い捨てカイロ

#### ●なければこまるもの

財布・お金 常備薬 メガネ・入れ歯 携帯電話・充電器

●車で避難(車中待機)する場合 毛布等 携帯トイレ

#### ●個人の必需品

### 食料・飲料・生活必需品などの備蓄<人数分用意しましょう>

飲料水 3日分 (1人1日3リットルが目安)

非常食 3日分の食料として、ご飯(アルファ化米など)、ビスケット、乾パンなど

トイレットペーパー、ティッシュペーパー、マッチ、ろうそく、カセットコンロなど

※大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。

※飲料水とは別に、トイレ用などの生活用水も必要です。