

非常時に役に立つもの

災害時に備えて準備しておくものは、家族構成を考えて必要数をそろえ、保管しておきましょう。また、非常持ち出し品は、リュックサックなどの非常持出袋に入れて保管し、それ以外の備蓄品とは分けておきましょう。

最低限準備しておくべきもの（非常持ち出し品）

●懐中電灯

できれば1人に1つ用意を。予備電池・電球もあわせて準備。



●携帯ラジオ

AM・FM両方を聴けるものを用意。予備電池も多めに準備。



●救急医薬品

消毒薬、包帯、絆創膏、かぜ薬、解熱剤、胃腸薬など。常備薬があれば、必ず準備。



●非常食及び飲料水

調理の不要な缶詰、乾パンなど、3日分を用意。水はペットボトルで準備を。



●現金・貴重品

現金には、公衆電話の活用を考慮して、10円硬貨も入れておくこと。貴重品は、預金通帳、健康保険証、免許証のコピーや印鑑など。



●ヘルメット・軍手・タオル・着替え（上着・下着）

一人ひとりに準備。着替えの衣類は、長袖・長ズボンを用意。



●その他

ライター・マッチ、ろうそく、ナイフ、缶切り、ビニール袋、ティッシュ、ウェットティッシュ、ビニールシート、生理用品など。乳幼児やお年寄りがある家族は、哺乳瓶、粉ミルク、紙おむつなども忘れずに。



被災後の生活のために準備しておきたいもの（災害用備蓄品）

●食料

缶詰、レトルト食品、カップ麺、栄養補助食品など。非常食3日分を含め、7日分を目安に確保しておく。



●水

1人1日当たり3リットルを目安に、3日分の備蓄を。ペットボトル、ポリタンクへの汲み水のほか、バスタブへの貯水を習慣づけることも大切。



●カセットコンロなど

予備ボンベも忘れずに。野外バーベキュー用品（木炭・固形燃料）もあわせて備蓄も便利。



●消火・救助用品

消火器、のこぎり、スコップ、バール、車のジャッキなど。



●その他（東日本大震災等で役に立ったもの）

- ・ホイッスル
- ・予備の眼鏡・補聴器
- ・ビニールシート
- ・ビニールラップ
- ・新聞紙
- ・携帯トイレ
- ・使い捨てカイロ
- ・厚底スリッパ
- ・液体ハミガキ
- ・ドライシャンプー
- ・裁縫セット
- ・ガムテープ
- ・地図
- ・さらし
- ・筆記用具（マジックなど）

※大規模災害の発生直後は、ライフラインの損壊等により、救援物資がすぐには届かないことも考えられます。発災から最低3日分、可能であれば7日分の非常食及び飲料水を準備しておく必要があります。