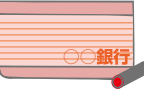











非常持出品 避難所まで無理なく持って歩ける量を準備しましょう。



避難の際に

	<input type="checkbox"/> 通帳・印鑑	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 衣類・タオル	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 救急医薬品 常備薬	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> オムツなど 衛生用品	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 携帯電話 充電器	<input type="checkbox"/>

事前に(リュックサックに！)






	<input type="checkbox"/> 現金 (公衆電話用硬貨など)	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 免許証・健康保険証 などのコピー	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 非常用食料	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 水(500ml×6本程度)	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> ラジオ・懐中電灯	<input type="checkbox"/>

その他必要なものを家庭で検討し、上の欄に書き出しておきましょう。

家や車の合鍵	レジャーシート	ライター	ロープ
簡易トイレ	防寒具	万能ナイフ	生理用品
ウェットティッシュ	ガムテープ	軍手・手袋	など
ポリ袋	油性マジック	メモ帳・ペン	

非常備蓄品 家族が最低3日間は過ごせるように備蓄しましょう。

普段から食料品やトイレットペーパー、ラップなどを少し多めに購入し、古い順に使っていくと自然と備蓄することになります。

	<input type="checkbox"/> 飲料水		<input type="checkbox"/> 缶詰類	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> アルファ米		<input type="checkbox"/> インスタント ラーメン	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> 卓上コンロ ガスボンベ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

その他必要なものを家庭で検討し、上の欄に書き出しておきましょう。

調理不要の食品 (レトルト食品、菓子など)	着替え・タオル	予備電池	大型ごみ袋
使い捨てできる食器 (わりばし、紙皿など)	洗面用具 (歯ブラシ、石けんなど)	トイレットペーパー	新聞紙
非常用給水袋	毛布・寝袋	ラップ・アルミホイル	など

水や電気が
使えない状況を
想像して
みましょう

準備ができたものには、チェック を入れましょう。