



非常持出品リスト

急に避難が必要になった場合に備えて、日頃から非常持出品を準備し、すぐに持ち出せるようにリュックなどにまとめておきましょう。

食料・飲料水

- 飲料水 (1人1日3リットルが目安)
- 保存食 (乾パン、缶詰など)
- 主食類 (レトルト食品、ラーメンなど)
- 携帯食 (お菓子、栄養補助食品など)
- 調味料 (塩、しょうゆなど)
- 紙製の食器、コップ、ナイフ、割ばしなど

日用品

- 安全装備 (懐中電灯、軍手、ヘルメット又は帽子)
- 情報収集 (ラジオ、携帯充電器、乾電池)
- 生活用品 (下着などの衣類、雨具、スリッパ、ろうそく)
- 汎用備品 (タオル、ビニール袋やゴミ袋、マッチやライター、ガムテープ)
- 衛生用品 (救急箱、マスク、ティッシュ、ウエットティッシュ、トイレトペーパー、簡易トイレ)

その他 (各自の必需品を入れてカスタマイズ)

- 普段から飲んでいる薬 (お薬手帳や処方箋のコピーも)
- 予備のメガネや老眼鏡
- 生理用品、子供やお年寄り用紙おむつ、粉ミルクなど
- 運転免許証、健康保険証など重要書類のコピー

入れ替えを忘れずに! 季節で変わる持出品

夏季

- 速乾性下着・タオル
- スポーツドリンク、経口補水液 (脱水症状に備える)
- からだ拭きシート、ボディタオル (入浴できない時に便利)

冬季

- 携帯用カイロ
- 防寒具 (上着のほか、保温性の高い下着も用意)
- 毛布、アルミ製保温シート

非常品をまとめたら、重さをチェック

実際に背負って、非常時に移動できるかどうかを事前に確認しておきましょう。



備えて便利な日用品

普段使っている日用品も、使い方しだいで防災グッズに早変わりします。非常持出袋の中に入れておくと、いざという時に役立ちます。

ラップ・アルミ箔

- 食器にかぶせて洗い物を減らそう
- 体に巻き付けて、防寒対策に
- インスタント灰皿に

ゴミ袋・レジ袋

- 袋に穴をあけて雨具の代わりに
- 袋を切ってタオルを敷けば、赤ちゃん用のおむつにも
- 段ボールに入れて、簡易トイレに

新聞紙・雑誌

- 折って食器や簡易スリッパに
- 雑誌はたんすの下に挟んで転倒防止グッズに
- 骨折した時は添え木の代わりに

ペットボトル

- お湯を入れて湯たんぽに
- 懐中電灯に乗せると明るさアップ! 簡易ランタンに (凹凸のあるボトルほど明るくなります)

まだまだある!

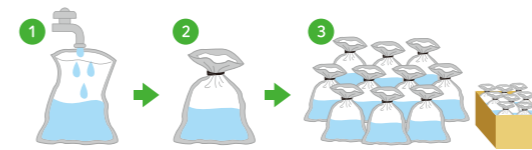
災害時に役立つ”日用品”で作る便利な防災グッズ

家庭でできる浸水対策!

ゴミ袋に水を入れて土のうの代わりとして使おう!

- 1 ゴミ袋を二重にして水を半分程度入れます。
- 2 口をしっかり結び、水がこぼれないようにします。
- 3 玄関や勝手口の前に隙間なく詰めて置いておきます。

段ボール箱の中に入れて、より水の浸入を防ぐことができます。



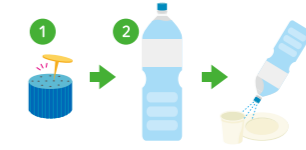
少量の水を有効活用!

ペットボトルシャワー

準備するもの
ペットボトル1本、
画びょう
(ふたに穴をあけられるもの)



- 1 ペットボトルのふたに画びょうで数ヶ所穴を開けます
- 2 ぬるま湯や水を入れて、ふたを閉めたら出来上がり!



食器を洗ったり、顔や手、赤ちゃんのお尻を洗うのに便利です。