

日ごろからの備え

非常用持ち出し品

非常時に備え、日頃から家のまわりの点検や、非常用持ち出し品の準備をしましょう。

以下のチェックリストを活用して、非常用持ち出し品を確認しましょう。また、保存状態や使用期限などをチェックしておくことも重要です。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 衣類（下着、セーター、ジャンパーなど） |
| <input type="checkbox"/> 食料品（ビスケット、チョコレート、缶詰、カップ麺など） | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ、ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 貴重品（預金通帳、印鑑、現金など） | <input type="checkbox"/> 毛布、寝袋 |
| <input type="checkbox"/> 救急用品（常備薬、お薬手帳など） | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん | |
| <input type="checkbox"/> 軍手（厚手の手袋） | |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯、笛 | |
| <input type="checkbox"/> 筆記用具（ノート、えんぴつなど） | |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ、予備電池 | |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話、モバイルバッテリー、充電器 | |

小さな子どもがいる家庭は

- ミルク・離乳食、ほ乳びん
- 紙おむつ



※伝言サービスや SNS を用いた安否確認や情報収集のためにも、必ず携帯電話は持ち出すようにしましょう。

わが家の防災メモ

家族で相談して、連絡先などを書き込み保管しておきましょう。

わが家の連絡先

名前 / 血液型・メモ(病気など)	会社・学校 / 電話番号	電話・携帯電話番号 / メールアドレス	備考

わが家の避難場所

名称	電話番号	備考