
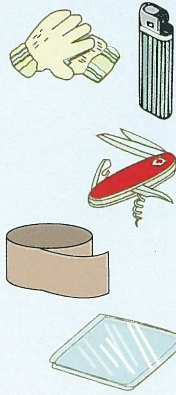



!! 非常持出し品チェックリスト

一次持出し品

避難するとき最初に持ち出します。あまり欲張りすぎず、男性で15kg、女性で10kg程度の重さを目安に準備しましょう。

「メガネ等の日常にかかせないものもいつでも身の周りに備えましょう。」

貴重品類 10円玉は公衆電話用に20枚程度用意しましょう。通帳・カード・保険証などについては、少なくとも番号を控えたメモを用意しておきましょう。 	現金、10円玉		非常食料・食器 避難時に持ち出せる最低限の量で、調理しなくても食べられるものを用意しましょう。	乾パン		
	預金通帳			缶詰		
	カード類			ミネラルウォーター		
	健康保険証			組食器、缶切りなど		
	免許証			衣類 衣類は不燃素材や綿製品の方がよいでしょう。	下着類	
	証書類				防寒着	
	印鑑				雨ガッパ	
	家や車のキー			生活用品など 	タオル、ハンカチ	
携帯ラジオ		万能ナイフ				
懐中電灯、ろうそく		マッチ、ライター				
予備電池		すべり止め付軍手				
ヘルメット		ビニールシート				
消毒液		ヒモ、ガムテープ				
傷薬		ティッシュ				
湿布薬		裁縫道具				
三角巾、包帯		その他 	洗面用具			
脱脂綿			生理用品			
ばんそうこう			赤ちゃん用品			
風邪薬、胃腸薬		筆記用具				
常備薬		住所録のコピー				

二次持出し品

災害復旧までの数日間を自足できるように準備しておくものです。家族一人あたり3日分程度を用意しましょう。

飲料水

大人1人当たり1日3リットルが必要最低量。家族全員の分をポリタンクなどに溜めておき、湧かしてから飲みましょう。この他、炊事・洗濯・トイレなどに使う生活水の確保も忘れずに。

食料品

そのまま、または簡単な調理で食べられる物。缶詰、インスタント食品など。調味料も用意しておきましょう。

燃料・その他

短期間なら卓上コンロや固形燃料で充分ですが、冬期は暖房用の燃料が必要です。その他、ビニール袋、新聞紙、キッチン用ラップなどがあると便利です。