



非常持出品・備蓄品

リュックサックなどに入れておき、避難しなければならないときに持ち出す「非常持出品」と、避難後の生活を支える「非常備蓄品」の2段階で準備しておく必要があります。

リストを参考に、個人や家庭に必要なものをしっかり準備しておきましょう。

非常持出品チェックリスト

	品名
貴重品類	<input type="checkbox"/> 現金
	<input type="checkbox"/> 預金通帳(キャッシュカード)
	<input type="checkbox"/> 印鑑
	<input type="checkbox"/> 保険証
	<input type="checkbox"/> 免許証
避難用具	<input type="checkbox"/> 懐中電灯
	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ
	<input type="checkbox"/> 予備電池
	<input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん
非常食品	<input type="checkbox"/> 乾パン
	<input type="checkbox"/> 缶詰
	<input type="checkbox"/> 栄養補助食品
	<input type="checkbox"/> アメ、チョコレート
	<input type="checkbox"/> 飲料水
救急用具	<input type="checkbox"/> 救急セット
	<input type="checkbox"/> 処方箋の控え
	<input type="checkbox"/> 胃腸薬、便秘薬、持病の薬
	<input type="checkbox"/> 生理用品
	<input type="checkbox"/> 紙おむつ(高齢者用、乳幼児用)
生活用品	<input type="checkbox"/> 軍手(厚手の手袋)
	<input type="checkbox"/> 毛布
	<input type="checkbox"/> 缶切り
	<input type="checkbox"/> ライター、マッチ、ろうそく
	<input type="checkbox"/> ナイフ
	<input type="checkbox"/> 携帯用トイレ
	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ
	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ
	<input type="checkbox"/> 筆記用具
	<input type="checkbox"/> 携帯電話(充電器含む)
衣料品	<input type="checkbox"/> 下着、靴下
	<input type="checkbox"/> 長袖、長ズボン
	<input type="checkbox"/> 防寒用ジャケット、雨具

非常備蓄品チェックリスト

	品名
<input type="checkbox"/>	飲料水 9リットル(3リットル×3日分)
<input type="checkbox"/>	ご飯(アルファ米) 4~5食分
<input type="checkbox"/>	ビスケット 1~2箱
<input type="checkbox"/>	板チョコ 2~3枚
<input type="checkbox"/>	乾パン 1~2缶
<input type="checkbox"/>	下着 2~3組
<input type="checkbox"/>	衣類 スウェット上下、セーター、フリースなど

避難した後、安全を確認して自宅へ戻り、自宅で避難生活を送ることや、避難所へ持ち出すことを想定し、3日分の生活に必要な備蓄品を備えておきましょう。

最低3日分は用意しておきましょう



食料品・生活消耗品の備蓄には「ローリングストック法」が有効です。

ローリングストック法とは、定期的(1か月に1、2度)に食べて、食べた分を買って足し備蓄していく方法。食べながら備えるために消費期限が短いレトルト食品等も非常食として扱うことができます。消費期限を考えながら計画的に消費し、消費した分は新たに購入するようにしましょう。



高取町

総合防災マップ



この一冊があなたの命を守る

わが家の防災メモ

いざという時の連絡先・安否情報の確認の手段などを、家族の間で確認しておきましょう。

わが家の避難場所

家族の集合場所

災害時の緊急連絡先

家族の名前	生年月日	血液型	会社・学校の電話番号	携帯電話番号