

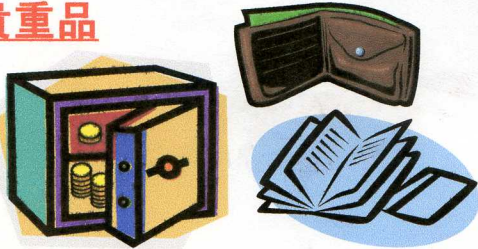
# 非常持ち出し品

万一のときにすばやく避難できるように、日ごろから「非常持出品」を準備しておきましょう

## 一次持出品

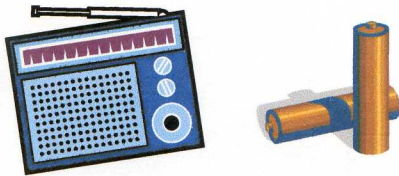
持出品を欲張りすぎると避難時に支障が生じます。男性で15kg、女性で10kgを目安にしましょう。

### 貴重品



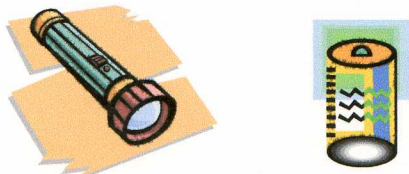
現金(10円玉も)、預貯金通帳、免許証、健康保険証、権利証書など

### 携帯ラジオ



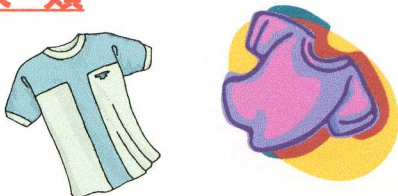
予備電池は多めにストックしておく

### 懐中電灯



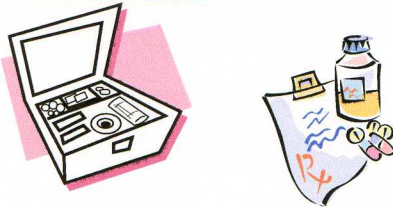
予備電池も忘れずに

### 衣類



下着、上着、タオル、紙おむつなど

### 応急医薬品



絆創膏、傷薬、包帯、抗生物質、病人やお年寄りの常備薬を忘れずに

### 非常食品

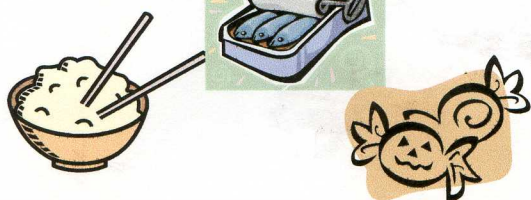


乾パン、缶詰など火を通さなくて食べられる物。  
ミネラルウォーター、水筒など

## 二次持出品

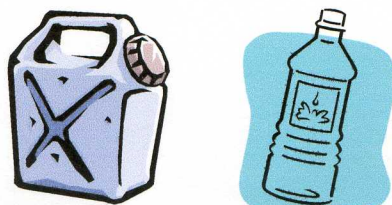
二次持出品は、災害復旧までに数日間(最低3日分)を自足できるように準備しておくものです。

### 食品



- ・米(缶詰やレトルトのご飯、アルファ米も便利)。
- ・缶詰やレトルトのおかず、菓子類、梅干や調味料。
- ・割り箸、コップ、皿、ナイフなど調理に必要な用品もチェックしておく。

### 水



- ・飲料水は一人1日3ℓを目安に。煮沸してから飲む。
- ・子供や病人にはミネラルウォーターを使用。
- ・生活用水(洗濯、洗面、トイレなど)や消火用水は浴槽や洗濯機に貯水しておく。

### 燃料



- ・携帯コンロ、固形燃料
- ・コンロのガスボンベは十分はストックを。
- ・練炭や木炭を使用する場合は換気や火災に注意。

### その他



- ・粉ミルクや離乳食、流動食、おかゆなど子供やお年寄り、病人のことも忘れないように。

注:「非常持出品」は桜井市発行「我が家の防災読本」から転載しました。