

非常持ち出し品チェックリスト

一次持ち出し品

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

貴重品類	非常食料・食器
 <p>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あらかじめ用意しておきます。</p> <ul style="list-style-type: none"> 現金、10円玉 …… <input type="checkbox"/> 貯金通帳 …… <input type="checkbox"/> カード類 …… <input type="checkbox"/> 健康保険証 …… <input type="checkbox"/> 免許証 …… <input type="checkbox"/> 証書類 …… <input type="checkbox"/> 印鑑 …… <input type="checkbox"/> 家や車のキー …… <input type="checkbox"/> 	 <p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> 乾パン …… <input type="checkbox"/> 缶詰 …… <input type="checkbox"/> ミネラルウォーター …… <input type="checkbox"/> 組食器、缶切りなど …… <input type="checkbox"/>
避難用具	衣類
 <p>ラジオは小型で軽く、FMとAMの両方聞けるもの、照明器具はなるべく一人に一つ用意。</p> <ul style="list-style-type: none"> 携帯ラジオ …… <input type="checkbox"/> 懐中電灯、ろうそく …… <input type="checkbox"/> 予備電池 …… <input type="checkbox"/> ヘルメット …… <input type="checkbox"/> 	 <p>衣類は不燃素材や綿製品のものの方がよいでしょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> 下着類 …… <input type="checkbox"/> 防寒着 …… <input type="checkbox"/> 雨ガッパ …… <input type="checkbox"/> タオル、ハンカチ …… <input type="checkbox"/>
救急用具	生活用品など
 <ul style="list-style-type: none"> 消毒液 …… <input type="checkbox"/> 傷薬 …… <input type="checkbox"/> 湿布薬 …… <input type="checkbox"/> 三角巾、包帯 …… <input type="checkbox"/> 脱脂綿 …… <input type="checkbox"/> ばんそうこう …… <input type="checkbox"/> 風邪薬、胃腸薬 …… <input type="checkbox"/> 常備薬 …… <input type="checkbox"/> 	 <ul style="list-style-type: none"> 万能ナイフ …… <input type="checkbox"/> マッチ、ライター …… <input type="checkbox"/> すべり止め付軍手 …… <input type="checkbox"/> ビニールシート …… <input type="checkbox"/> ヒモ、ガムテープ …… <input type="checkbox"/> ティッシュ …… <input type="checkbox"/> 裁縫道具 …… <input type="checkbox"/> 洗面用具 …… <input type="checkbox"/>
	その他
	 <ul style="list-style-type: none"> 生理用品 …… <input type="checkbox"/> 赤ちゃん用品 …… <input type="checkbox"/> 筆記用具 …… <input type="checkbox"/> 住所録のコピー …… <input type="checkbox"/>

二次持ち出し品

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1人あたり3日分を用意しましょう。

飲料水	食料品	燃料・その他
<p>大人1人当たり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、沸かしてから飲みましょう。その他、家事・洗濯・トイレなどに使う生活水の確保も忘れずに。</p>	<p>そのまま、または簡単な調理で食べられる物。 缶詰、レトルト食品、カップラーメン、切りモチ、アルファ米など。 調味料も準備しておきましょう。</p>	<p>短期間なら卓上コンロで充分ですが、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。</p>