

自分たちの身の安全を最優先に考えて、持出品を探している時間もないような場合は少しでも早い避難を優先してください。

## 避難時 持出品の確認 チェックリスト

おくすり  
手帳

お名前

非常時に必要なものを事前に確認し、準備してチェック☑しておきましょう。

### 避難時持出品

避難する時にまず持ち出すべきものです。必要最低限の備えで、非常時の最初の1日間をしのぐための物品です。非常用持出袋やリュック等に入れ、玄関など持ち出しやすい場所に置いておきましょう。

#### 医薬品類

医療機関でもらっている薬(できれば7日分くらい) お薬手帳(忘れないで) 消毒薬 絆創膏 包帯 ガーゼ ティッシュ等

#### 食料品・飲料水

非常食(アルファ米、乾パン、缶詰(缶切り)、栄養補助食品、アメ、チョコレート等)

#### 生活用品

ヘルメット 防災ずきん 携帯ラジオ 携帯電話 懐中電灯 乾電池等

#### 貴重品類

免許証や保険証等(本人が確認できるもの) 現金 印鑑 預金通帳等

### 備蓄品 (参考)

備蓄品は、災害発生後に3日間程度を自足できるように準備しておくものです。倉庫などに分けて備蓄しておくとう便利です。

#### 《食料品》

飲料水(1人1日3ℓが目安。3日分は備えましょう)、レトルト食品、アルファ米、インスタントラーメン、カップみそ汁等。

#### 《生活用品》

給水用ポリタンク(日頃から水道水をためておくとう災害時に生活用水に使えます)、カセットコンロ、ティッシュペーパー、ウェットティッシュ、ラップ、紙皿、紙コップ、割り箸、簡易トイレ、水のいらぬシャンプー、ビニール袋、ロープ、工具セット、ぼうし、ちりとり、ランタン、長靴、衣類(下着・上着・靴下等)。