

非常持出品（水、食料等）の準備

災害発生時に備えて持出品を準備しておきましょう。

非常持出品とは、避難するときに持ち出す最低限の必需品です。重すぎると避難に支障が出るので、必要最低限のものをまとめ、すぐに取り出せるところに保管しておきましょう。

非常持出品チェック表（例）

| | | | |
|--------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> 食料 | <input type="checkbox"/> 救急セット | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 乾電池 | <input type="checkbox"/> アルコール消毒液 |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん | <input type="checkbox"/> スリッパ | <input type="checkbox"/> 貴重品 | <input type="checkbox"/> 体温計 |
| <input type="checkbox"/> 常用薬 | <input type="checkbox"/> お薬手帳 | <input type="checkbox"/> 雨具 | |

通常の非常持出品に加えて、マスクやアルコール消毒液、体温計を備えておきましょう。避難所では数に限りがありますので、可能な限り、ご自身でご持参ください。

家族構成に合わせた準備を

非常持出品は、マニュアルどおりのものをそろえるだけでは足りません。家族の人数分をそろえることはもちろん、家族構成に合わせて必要なものを考えてみましょう。

例えば子どもがいる家庭では、子どもの年齢によって必要なものが変わっていくので定期的に見直すことも大切です。

