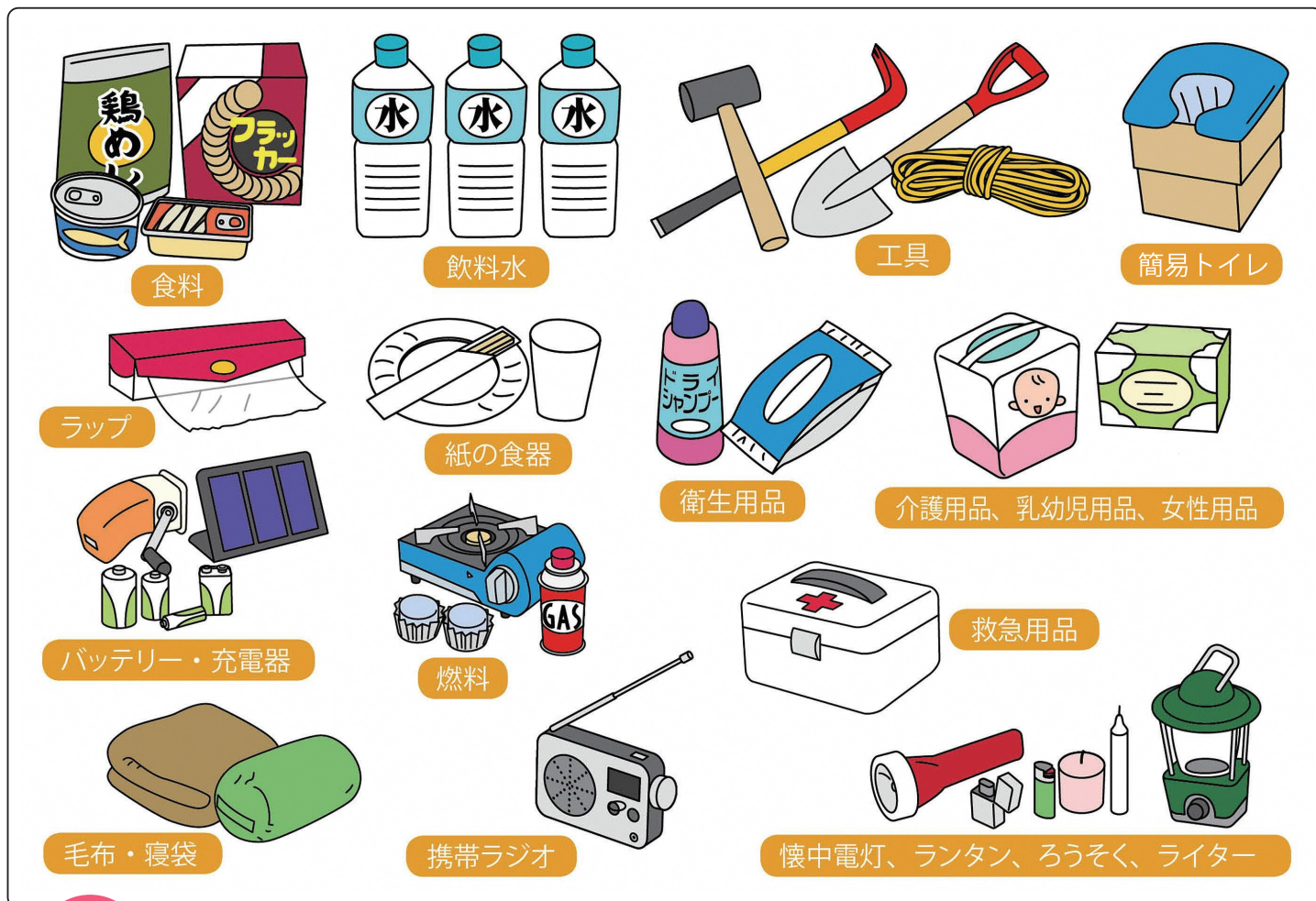


各家庭での備蓄品

備蓄品は、家族構成等を踏まえて必要なものを準備しましょう。
備蓄品は最低でも3日分を、できれば1週間分程度備えておくとい良いでしょう。



POINT 食品・水、日用品（紙類）等は普段から多めに買って置き、ローリングストック（ランニングストック）の形で備えましょう。

非常時持ち出し品

非常時持ち出し品は、自宅を離れて避難する際に持ち出す最小限の必需品です。
貴重品以外は、あらかじめリュックに入れ、持ち出しやすい場所に置いておきましょう。

<input type="checkbox"/> 食料（缶詰、アルファ化米等）	<input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> 着替え（防寒着含む）
<input type="checkbox"/> 携帯電話及び充電器	<input type="checkbox"/> ヘルメット	<input type="checkbox"/> 軍手
<input type="checkbox"/> 懐中電灯・ランタン	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> ナイフ（多機能型のもの）
<input type="checkbox"/> タオル、ティッシュペーパー	<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> 救急医薬品などの必要なお薬
<input type="checkbox"/> 生理用品、紙おむつ等	<input type="checkbox"/> 電池・バッテリー	<input type="checkbox"/> 健康保険証のコピー
<input type="checkbox"/> 現金・貴重品（預金通帳、印鑑等）	<input type="checkbox"/> その他必要なもの	

※あらかじめ書き出しておきましょう