（２）非常持ち出し品（非常袋）の事前準備をしましょう

すぐに避難できるように、最低限必要なものをかさばらないように早めに用意しておきましょう。**荷物の重さの目安 ： 男性１５ｋｇ　女性１０ｋｇ**

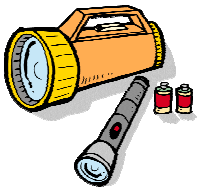
非常持ち出し品チェックリスト

貴重品

- ☐ 現金
- ☐ 通帳・印鑑
- ☐ 健康保険証
- ☐ 免許証
- ☐ マイナンバーカード
- ☐ 重要書類
- ☐ 緊急連絡簿

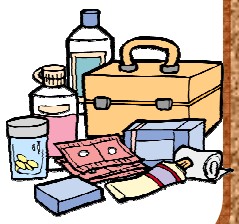
備品

- ☐ 懐中電灯
- ☐ ライター･マッチ
- ☐ ナイフ
- ☐ 滑り止め軍手
- ☐ ロープ
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 携帯電話用持運充電器
- ☐ 乾電池
- ☐ レジャーシート
- ☐ 携帯用簡易トイレ



救急セット

- ☐ ばんそうこう
- ☐ 消毒薬
- ☐ ガーゼ・脱脂綿
- ☐ 包帯・三角巾
- ☐ マスク
- ☐ 体温計
- ☐ ピンセット･毛抜き
- ☐ はさみ
- ☐ 風邪薬
- ☐ 鎮痛剤
- ☐ 傷薬
- ☐ 常備薬



衣類

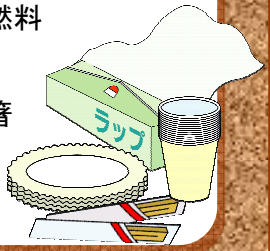
- ☐ 下着
- ☐ 上着
- ☐ ハンカチ・タオル
- ☐ ヘルメット・防災頭巾
- ☐ 紙おむつ・粉ミルク・ほ乳びん
- ☐ ビニールレインコート
- ☐ 防寒具

非常食

- ☐ 飲料水
- ☐ 乾パン
- ☐ カップラーメン
- ☐ 缶詰
- ☐ チョコレート・あめ玉
- ☐ レトルト食品

雑貨

- ☐ ティッシュ・ウェットティッシュ
- ☐ 生理用品
- ☐ ゴミ袋・ビニール袋
- ☐ ラップフィルム
  （止血や食器にかぶせて使う）
- ☐ クイックコンロ・燃料
- ☐ 缶切り・栓抜き
- ☐ 紙皿・紙コップ・箸
- ☐ 予備のメガネ
- ☐ 使い捨てカイロ



各家庭では、飲料水や食料等については最低７日分、うち３日分は非常用持ち出しとして日頃から備蓄しておきましょう。