

## 非常持ち出し品 参考例

- 非常持ち出し品は、あなたや家族にとって必要なもの「なければ困るもの」を避難所での生活に最低限必要な量をリュックサック等の両手が空くものに入れておき、避難する際にすぐに取り出せる場所に保管しておきましょう。
- 非常持ち出し品袋の目安は一般的に、男性 15kg、女性 10kgとされています。あくまで目安ですので、自分で持って避難できる量を備えましょう。

### 非常持ち出し品リスト

品 目	品 名
食料品・飲料水	レトルト食品、アルファ米、缶詰(魚、肉、野菜、果物など)、菓子類、栄養補助食品、飲料水(一人1日3リッター) など ※慢性疾患、食物アレルギーの方は、配慮した食料品
清潔品	歯磨き用品、携帯トイレ、トイレトペーパー、ビニール袋、ウェットティッシュ など
薬・救急用品	常備薬・持病薬、ばんそうこう、傷薬、風邪薬、胃薬、鎮痛薬、マスク など
生活用品	ティッシュペーパー、新聞紙(防寒対策などに使える)、ライター・マッチ、ろうそく、敷物・レジャーシート、軍手・皮手袋、万能ナイフ、毛布、生理用品、ラップ(止血や食器にかぶせて使用) など
衣類等	上着・下着、靴下、タオル、眼鏡、コンタクトレンズ、防寒具、雨具 など
筆記具等	筆記用具、緊急時の家族・親戚・知人の連絡先、家族の写真(はぐれたときのため)、地図・防災マップ など
貴重品・必需品	携帯電話(充電器・予備バッテリー)、現金、預貯金通帳、印鑑、免許証、健康保険証、権利証書、母子手帳 など (免許証などコピーでも可)
避難用具	懐中電灯(予備の電池)、携帯ラジオ(手回し式など)、ヘルメット・防災頭巾、ホイッスル など
乳幼児	紙おむつ、おしりふき、哺乳瓶、離乳食、洗浄綿、玩具、粉ミルク・液体缶ミルク、母子健康手帳 など
高齢者	紙おむつ、看護用品、介護保険証 など
その他	使い捨てカイロ、わりばし、使い捨てスプーン、缶切り など

- 上記の参考例をもとに家族等で話し合い、必要なものを備えておきましょう！
- 非常持ち出し品に準備したものなどを確認するために、出水期や台風時期前などに定期的に点検するようにしましょう。