

もしもの備えできていますか？

災害は突然やってきます。そんなときにすぐに避難できるように備えておきたい「非常用持ち出し袋」。いざというときすぐに持ち出せるように、日ごろから準備・点検しておくとう安心ですね。まだ準備していない人も、準備している人も下記の持ち出し品を参考に備えましょう！

まとめておきたい大切なもの

- 現金(小銭:公衆電話等で使用)
- 家族の写真
- 免許証
- 健康保険証
- 通帳/印鑑
- お薬手帳/持病薬(最低3日分)
- 住所、氏名及び緊急時に知らせるべき親族等の連絡先が記入されたもの(1人1つ)



ファスナー付きのビニールケースに入れておくと防水にもなりgood!



非常時持ち出し品(例)

[食料品]

- 飲料水(1人1日3リットル) /経口補水液
- 無洗米/アルファ米
- レトルト食品/カップ麺
- 非常食(乾パン、缶詰、栄養補助食品)
- ポリ容器/割りばし
- ラップ(食器に敷いて汚れを防ぐ・止血用)



[生活用品]

- 下着/洋服
- 毛布/タオル
- ハンカチ
- ライター/着火マン
- レジャーシート
- 手袋/軍手
- ポリ袋/ビニール袋
- ティッシュ
- 歯みがきセット(マウスウォッシュ等)



[情報グッズ]

- 携帯電話/モバイルバッテリー
- 携帯ラジオ
- 乾電池
- 筆記用具



[避難グッズ]

- 懐中電灯(1人1つ)
- ヘルメット/防災ずきん
- ホイッスル/防犯ブザー



[その他]

- メガネ
- スリッパ
- ドライシャンプー
- カイロ
- 寝袋/テント
- カセットコンロ



新型コロナウイルス対策で加えたいもの

- マスク
- 体温計
- 石鹸/手指消毒
- 除菌シート
- ウェットティッシュ
- タオル(多めに)



個別グッズ

- 女性用品(生理用品)
- 乳幼児用品(母子手帳、オムツ、離乳食、哺乳瓶、粉ミルク、液体ミルク、おもちゃ)
- 介護用品(杖、おむつ、とろみ粉)
- アレルギー対応用品(対応食品、エピペン)
- ペット用品(えさ、首輪、消臭グッズ)



☑チェック項目をご利用ください。

持ち歩ける重さは、男性15kg、女性10kg程度が目安です。

災害復旧までの期間(最低3日間)を生活できるように準備しましょう。

R2.6月作成 嬉野市健康づくり課