

あなたの備えは十分ですか？

改めてチェックしてみましょう！

【非常持ち出し品の例】

食料関係

- 水缶
- 乾パンやクラッカー、レトルト食品や缶詰
- 粉ミルクとほ乳びん
- ナイフ、缶きり
- 鍋や水筒

救急・安全

- 救急医薬品
- 常備薬の予備
- 予備のメガネ
- 防災ずきんや帽子
- 底の厚い靴（枕元に準備）
- ホイッスル

貴重品

- 現金（小銭も必要）
- 預金通帳や有価証券の写し、認印
- 健康保険証の写し
- 連絡カードや身分を証明するもの



身分を証明するもの

衣類等

- 下着
- 雨具
- タオル

日用品

- 携帯ラジオ
- 懐中電灯、予備の電池
- 軍手、ロープ
- マッチやライター
- 使い捨てカイロ
- 生理用品
- 紙オムツ
- ティッシュ・ウェットティッシュ
- 包装用ラップ
- 筆記用具
- 厚手のゴミ袋

