

非常持出品・備蓄品を備えましょう

避難所での生活や、電気・ガス・水道が使えない 自宅での生活を想定して備えましょう

ラジオ・照明器具

携帯ラジオ、懐中電灯、
ヘッドライト、予備の電池、
ライター・マッチなど



非常用食品

缶詰・カンパンなど火を通さずに
食べられるもの、水など
※家族の人数に応じ、持ち出し可能な
量を用意してください



貴重品

現金（小銭も準備）、通帳、
免許証、健康保険証のコピー、
携帯電話 など



衣類、救急・衛生用品

上着、下着、タオル、軍手、
雨具、スリッパ、マスク、
消毒液、体温計、ばんそうこう、
ウェットティッシュ など



各自必要なもの

メガネ、コンタクトレンズ、補聴器、
入れ歯、普段飲んでいる薬、
お薬手帳のコピー など



移動に必要なもの

ハザードマップ、リュックサック、
運動靴 など



飲料水・食料品

カップ麺、レトルトご飯、缶詰、
レトルト食品、冷凍食品など
水は1人1日3ℓが目安



調理器具

カセットコンロ、ガスボンベ、
やかん、なべ、おたまなど



洗面用具

水がなくても洗える
ドライシャンプーなどもあるとよい



生活用水

断水になった時のために、風呂や
ポリ容器に貯水しておくのもよい



寒さ・暑さ対策

身体を温める：

ポータブルストーブ
（電池式・ガスボンベ式）、
使い捨てカイロ、サバイバルシート、
防寒着、手袋、帽子、毛布など

身体を冷やす：

冷却シート、瞬間冷却材など



長期保存できる日用品や生活必需品

ティッシュペーパー、トイレットペーパー、
ラップ、予備電池、予備ガスボンベなど、
災害時に入手困難になる可能性があるため、
長期保存できるものは多めに備えておく



※上記は、非常持ち出し品・備蓄品の一例です。ご自分やご家族の
状況に合わせて準備しましょう。