

非常時持ち出し品の準備&チェック

非常時持ち出し品(例) 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・点検しておきましょう。事前に準備出来ているか、チェック☑しましょう。

○携帯ラジオ



- ラジオ
- 電池（多めに用意）

○救急医療品



- 常備薬
- 絆創膏
- 傷薬
- 包帯
- 風邪薬
- 胃腸薬
- 鎮痛剤

○貴重品



- 現金
- 預金通帳
- 印鑑
- 免許証
- 健康保険証
- 権利証書

○懐中電灯



- 懐中電灯
（できれば一人にひとつ）
- 電池（多めに用意）

○非常食品等

火を通さなくて
食べられるもの、
食器など



- 非常用食品
- 水筒
- 缶切り
- 缶詰
- 紙皿
- ミネラルウォーター
- 紙コップ
- 栓抜き

○その他

- ろうそく
- 軍手
- 応急手当用品

- 衣類（下着・上着など）
- 生理用品
- 離乳食
- 粉ミルク
- ティッシュ
- ウェットティッシュ
- ヘルメット
- ラップフィルム
（止血や食器にかぶせて使う）
- 防災マップ（本書）
- ロープ
- ホイッスル
- ハサミ
- 筆記用具・メモ帳



- 家族の連絡先
- ライター
- 安否確認方法
- 携帯電話
- タオル
- 携帯電話の充電器
- 紙おむつ
- ゴミ袋
- カップ
- ビニールシート

非常時用備蓄品(例) 災害復旧までの数日間（最低3日）を生活できるようにチェック☑しましょう。

○飲料水



- 飲料水としてペットボトルや
缶入りのミネラルウォーター
（1人1日3リットルを目安に）

○非常食品



- お米（缶詰・レトルト・アルファメ
も便利）
- 缶詰・レトルト食品
- 梅干し・調味料など
- ドライフーズ・チョコレート・
アメ（菓子類など）

○燃料



- 卓上コンロ
- ガスボンベ
- 固形燃料

○その他



- 生活用水（風呂・洗濯機などに貯水）
- 毛布・寝袋・洗面用具・
ドライシャンプーなど
- 調理器具（なべ・やかんなど）
- バケツ・各種アウトドア用品など

定期点検! いざというときに支障がないように、食品類の賞味期限や持ち出し用品の不備を定期的に点検しましょう。

非常時持ち出し品は定期的に点検を!

避難生活が長引くときに便利なもの

携帯トイレ、使い捨てカイロ、裁縫セット、ガムテープ、
地図、さらし、スコップなど。



阪神・淡路大震災で役に立ったもの

ポリタンク、ホイッスル、予備の眼鏡・補聴器、新聞紙、補助用具として
スコップ、パールやハンマー、のこぎり、車のジャッキなど。

非常時持ち出し品は、使用するとき支障のないように、定期的に点検しておきましょう。とくに食品や
飲料水の賞味期限はまめにチェックし、賞味期限がせまったものから順に入れ替えておきましょう。

緊急時の連絡先

市役所（代表）	市役所防災企画課	警察	消防・救急	災害用伝言ダイヤル
0940-36-1121	0940-36-5050	110	119	171