
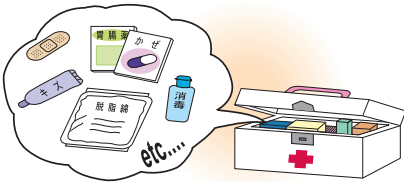
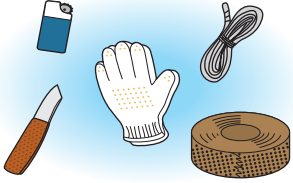



非常時持ち出し品チェックリスト

一次持ち出し品

避難するときに最初に持ち出します。あまり欲張りすぎず、男性で15kg、女性で10kg程度の重さを目安に準備しましょう。

貴重品類  ※10円玉は公衆電話用に20枚程度用意しましょう。 ※通帳・カード・保険証など番号を控えたメモをあらかじめ用意しておきます。	現金、10円玉	免許証
	貯金通帳	証書類
	カード類	印鑑
	健康保険証	家や車のキー
救急用具  etc....	消毒薬	脱脂綿
	傷薬	ばんそうこう
	湿布薬	風邪薬、胃腸薬
	三角巾、包帯	常備薬
生活用品など 	万能ナイフ	ヒモ、ガムテープ
	マッチ、ライター	ティッシュ
	すべり止め付軍手	裁縫道具
	ビニールシート	洗面道具
避難用具 ※ラジオは小型で軽くFMとAMの両方聞けるもの ※照明器具はなるべく一人に一つ用意。	携帯ラジオ	非常食料・食器 ※避難時に持ち出せる最低限の量で、調理しなくても食べられるものを用意しましょう。
	懐中電灯、ろうそく	
	予備電池	
	ヘルメット	
衣類 ※衣類は不燃素材で綿製品のものが多いでしょう。	下着類	その他 
	防寒着	
	雨ガッパ	
	タオル、ハンカチ	
	乾パン	
	缶詰	
	ミネラルウォーター	
	組食器、缶切りなど	
	生理用品	
	赤ちゃん用品	
	筆記用具	
	住所録のコピー	

二次持ち出し品

災害復旧までの数日間を自足できるように準備しておくものです。家族一人あたり3日分を用意しましょう。

飲料水 ※大人1人当たり1日3リットルが必要最低量。 ※家族全員の分をポリタンクなどに溜めておき、沸かしてから飲みましょう。 ※この他、炊事・洗濯・トイレなどに使う生活水の確保も忘れずに。	食料品 ※そのまま、または簡単な調理で食べられる物。 ※缶詰、レトルト食品、カップラーメン、切りモチ、アルファ米など。 ※調味料も用意しておきましょう。	燃料・その他 ※短期間なら卓上コンロや固形燃料で充分ですが、冬期は暖房用の燃料が必要です。 ※その他、ビニール袋、新聞紙、キッチン用ラップなどがあると便利です。
--	--	---

わが家の防災メモ

避難所
集合場所
連絡先
	チェック実行日 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>