

日頃の備えと、命を守るために

- ### 非常用持ち出し品

 - ☐非常食、飲料水
 - ☐マイクンカード、免許証、各種手帳など
 - ☐筆記具(ペン、ノート)
 - ☐常備薬、衛生用品、携帯トイレ、こみ袋
 - ☐着替え、防寒対策用品
 - ☐現金(公家費用100円玉、10円玉)
 - ☐携帯電話、予備電池、充電器
 - ☐上着(スリッパなど)
 - ☐個別の必需品

備蓄品

飲料水

1日3リットル×家族 人×7日＝わが家では リットルの水を用意

食料

 - ☐レトルト、インスタント食品
 - ☐缶入りパン、乾パン
 - ☐ゼリー飲料、栄養補助食品
 - ☐粉末ミルク、離乳食、おやつ
 - ☐チョコレート、あめなど

生活用品

 - ☐懐中電灯、予備電池、ランタン
 - ☐携帯トイレ、簡易トイレ
 - ☐ティッシュ、おむつ
 - ☐トイレットペーパー
 - ☐ゴミ袋、新聞紙
 - ☐携帯ラジオ
 - ☐粘着テープ
 - ☐ロウソク、ライター
 - ☐手袋、革手、ロープ
 - ☐レジャーシート
 - ☐ヘルメット、ホイッスル
 - ☐筆記用具、マーカーペン
 - ☐上着類、下着類
 - ☐長靴、雨合羽
 - ☐介護用品

衛生用品

 - ☐ウェットティッシュ
 - ☐マスク
 - ☐消毒薬
 - ☐消毒湿巾品
 - ☐紙おむつ、お尻ふき
 - ☐生理用品
 - ☐ウェットタオル、タオル
 - ☐ドラッグストア

調理器具

 - ☐卓上コンロ、固形燃料
 - ☐鍋敷
 - ☐簡易食器(紙皿、紙コップ、箸など)
 - ☐ラップフィルム、ポリ袋
 - ☐ほろひん、消毒薬
 - ☐ナイフ、包丁切り

◆埼玉県ホームページ「ゼイティツモ防災」防災マニュアルブック

備蓄方法や災害時の
 トイレ対策などが紹介