

# 非常時持ち出し品リスト

- 男性の場合で最大 15 kg、女性で 10 kg程度が一つの目安です。
- 離ればなれになったときのために、荷物は各自のリュックに分割させておきましょう。

## 貴重品

準備できたら  
チェック!



- 現金 (5万円程度)
- 預金通帳
- 免許証
- 健康保険証

など

## 食料・飲料水

準備できたら  
チェック!



- 飲料水
- 缶詰 (缶切)
- レトルトご飯
- インスタント食品
- 缶パン

など

## 衣料品

準備できたら  
チェック!



- 着替え用衣類
- タオル
- 毛布
- 軍手
- 雨具
- マッチ
- ライター
- ろうそく
- ティッシュペーパー
- レジャーシート
- 衛生用品

など

## 医療品

準備できたら  
チェック!



- ガーゼ、包帯
- 消毒液
- 脱脂綿
- かぜ薬
- 胃腸薬
- 常備薬

など

## その他

準備できたら  
チェック!



- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 予備電池

など

※赤ちゃんや高齢者のいる家庭では、紙おむつ、ミルク、介護用品などの準備も必要です。



準備ができれば、  
すぐに持ち出せる  
ところに置いてお  
きましょう!

## 忘れてイナイ(171)? 災害用伝言ダイヤル「171」

伝言を  
録音する

**1 7 1**

局番なしで「171」を  
ダイヤルし、  
音声ガイダンスに  
したがって...

**1**  
「1」を選択

**市外局番-000-0000**

「被災地の方」は自分の電話番号を  
「被災地以外の方」は被災地の方の  
電話番号を

**録音**  
30秒

伝言を  
再生する

**2**  
「2」を選択

**再生**  
30秒

災害用伝言ダイヤル「171」は、**一般加入電話・公衆電話・携帯電話・PHS**でご利用できます。