

3 私の災害時・緊急時持出リスト

- 最低限必要なものはいつでもすぐに持ち出せるように1か所にまとめておきましょう。

懐中電灯	停電時や夜間の移動のため（乾電池も）
携帯ラジオ	正しい情報を得るため（乾電池も）
ヘルメット等	落下物から頭部を守るため
非常食	火を通さなくても食べられるものを中心に準備
救急薬品・ 常備薬	消毒薬・解熱鎮痛剤・胃腸薬・かぜ薬・目薬・ 体温計・絆創膏・ガーゼ・包帯・マスク・と げ抜きなど ・ <u>治療に必要な器具や毎日飲まなければならない薬は7日分は準備しておきましょう</u>
衛生品	せっけん，ティッシュ，紙おむつ，生理用品， ドライシャンプーなど
衣類	下着，上着，靴下，軍手，雨具，ハンカチ， タオルなど
貴重品	現金，預貯金通帳，健康保険証，特定疾患受 給者証，免許証，印鑑など
生活用品	ライター，マッチ，ナイフ，缶切り，ビニール 袋など
その他	水，紙コップ，紙皿，ラップフィルム，ろうそく， ロープ，新聞紙，筆記用具，メモ帳など