**非常時持ち出し品・非常備蓄品チェックリスト**

非常持出品

非常時持ち出し品は、災害発生時最初に持ち出すものです。 必要最低限のものだけを選び、1つにまとめて避難の通り道や寝室の枕元に置いておきましょう。また、少なくとも1年に一度は点検して、飲料水・食料品は定期的に買い替えましょう。

☑生活用品

□ヘルメット(防災ずきんなどの頭を保護できるもの) □衣類・下着□タオル 口靴・スリッパ (屋内用)□ ティッシュ□ビニール袋 □軍手□懐中電灯□ろうそく、ライター、マッチ□携帯ラジオ□乾電池(多めに準備しておく)

☑貴重品

□現金□通帳・印鑑□権利証書□健康保険証など

☑非常食関係

□飲料水(ペットボトル入りのものが便利)□乾パン・缶詰(火を通さず食べられるもの)□紙皿など食器□ナイフ、缶切り、栓抜き□はし、スプーン、フォーク

☑救急医療品

□常備薬□傷薬・包帯・ばんそうこう□目薬・かぜ薬・胃腸薬など

非常備蓄品

非常備蓄品は災害発生から復旧までの数日間を支えるものです。災害が発生すると数日間 は食料、水などは手に入れることができません。その間、生活に必要なものを事前に準備しておきましょう。最低3日以上の備蓄が必要です。特別に備えるのではなく、日頃から食べているものや使っているものを少し多めに購入し、食べた分・使った分をその都度補充しながら日常的に備蓄するローリングストックという方法で備えると、無理なく消費期限切れなどの 無駄のない備えができます。

☑生活品

□毛布・寝袋□新聞紙□洗面用具□鍋・やかん□ウェットティッシュ、トイレットペーパー□割りばし、紙コップ、紙皿など□水の汲み置き(20L程度)口簡易トイレ□ゴミ袋(大きめのもの)

□ガムテープ□LEDランタン□工具(ロープ、バール、スコップなど)

☑非常食

□飲料水(1人1日あたり３L必要) □保存食(缶詰、レトルト食品、インスタント食品、サプリメントなど)□ビスケットなどの菓子類□調味料など

☑燃料

□カセットコンロ(燃料なども多めに準備)

その他にあったら便利なもの

ラップ、使い捨てカイロ、筆記用具(油性の太字ペンなど)、 雨具、水のいらないシャンプー・歯磨き粉

▷乳児のいる家庭

(粉)ミルク、ほ乳びん、離乳食、スプーン、おむつ、洗浄綿、 おんぶひも、母子手帳、ベビー毛布

▷妊婦のいる家庭

脱脂綿、ガーゼ、T字帯、 新生児用品

▷介護者のいる家庭

紙おむつ、補助具の予備、常備薬、障害者手帳

「おくすり手帳」 が役立ちます

「おくすり手帳」には、 これまでに処方された お薬の名前、飲む量・回 数、アレルギー歴、副作用歴などが記録されています。現在使っているお薬が確認で きれば、適切なお薬を処方してもらうことができます。

東日本大震災でも「おくすり手帳」や「薬 剤情報提供書」などを持っていたおかげで 治療が継続できたケースが多くありまし た。緊急時に備えて「おくすり手帳」を携帯しましょう。