

いざという時の防災用品！ 備えはできていますか？



持ち出すべき物と
家に備蓄しておく物と
分けて考えるといいね！

非常持出袋

①どんな袋？

- ・両手が使えるリュックサック型
- ・肩ひもが太いほど楽だよ♪

②重さの目安は？

- 大人男性 10～15kg
- 大人女性 5～10kg
- 小学生 3～5kg

※体の大きさや体力に合わせて、
すぐに持って走って逃げられる重さ！

③中身は？

最低限自分に必要な
物を考えて入れる！
※裏面チェックリスト
を参考にしなね♪



1人ひとつ
約一日間
すごせるもの

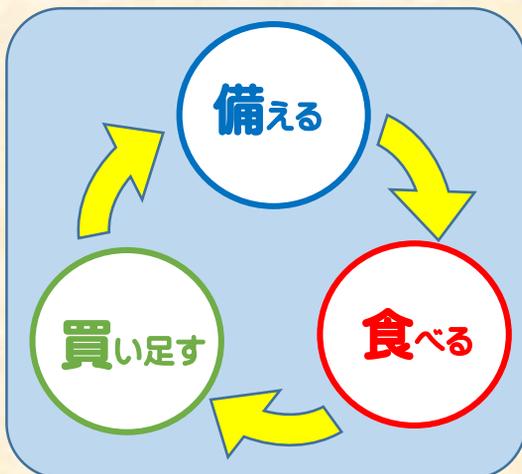
自宅の備蓄

- 家族全員で約3日～7日間
生活できるように必要な物を
備える！
- 定期的なチェックが大事！
 - ・食品の消費期限は？
→ローリングストックで♪
 - ・電池等の使用期限は？
- 暑さ、寒さの対策！
- 車中泊も想定して！



<ローリングストック法>

ふだん食べている食品を少し多めに
買い置きして、食べたらずその分買い足し
ていく方法。



防災用品を準備しよう！

非常持出袋に入れる防災用品(チェックリスト)

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 飲料水(500mL×3) | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 |
| <input type="checkbox"/> 非常食(最低1日分) | <input type="checkbox"/> メガネ・コンタクトレンズ(予備) |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(電池式) | <input type="checkbox"/> 常備薬・お薬手帳 |
| <input type="checkbox"/> 貴重品(保険証のコピー) | <input type="checkbox"/> マスク・アルコール消毒 |
| <input type="checkbox"/> 衛生用品(歯ブラシ等) | <input type="checkbox"/> 救急用品 |
| <input type="checkbox"/> 現金(小銭) | <input type="checkbox"/> 携帯の充電器 |
| <input type="checkbox"/> 携帯トイレ | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| <input type="checkbox"/> 予備電池 | <input type="checkbox"/> 軍手 |
| <input type="checkbox"/> 新聞紙 | <input type="checkbox"/> 雨具 |
| <input type="checkbox"/> ポリ袋(大・小) | |

※季節に応じて
中身を自分で
考えてね。



女性用

- 防犯ブザー
- 生理用品
- 化粧品
- ごみ袋
(中が見えない)

赤ちゃん用

- 紙オムツ
- ミルク
- お尻ふき
- 抱っこひも

高齢者用

- 補聴器
- 入れ歯
- 持病の薬
- 杖

おうちで備蓄する防災用品(車の中にもあるとよい)

- | | |
|-----------------------|-------------|
| ・ 飲料水及び非常食(7日分) × 家族分 | ・ 簡易トイレ |
| ・ 新聞紙 | ・ 携帯コンロ |
| ・ ブランケット | ・ トイレットペーパー |
| ・ アルミシート | ・ ポリ袋 |
| | ・ 懐中電灯 |
| | ・ 予備電池 |
| | ・ ティッシュ |