

非常持ち出し品は準備していますか？

家庭で備える

災害直後や避難所では物資の確保が十分にできません。救援活動が始まるまでの間は、必需品を個人で備えておく必要があります。いざというときにすぐ逃げられるよう、日頃から持ち出し品をチェックしましょう。また、家族で非常持ち出し品の置き場所について確認し、1年に1回は点検、補充しましょう。

目が不自由な人

- 白杖
- 緊急時の連絡先の点字メモ
- メモ用の録音機
- 障害者手帳(コピー)



耳が不自由な人

- 予備の補聴器
- 笛やブザー
- 筆談用具
- 障害者手帳(コピー)



妊産婦・乳幼児がいる人

- ベビーフード・粉ミルク・哺乳びん
- 普段食べ慣れているお菓子
- 紙おむつ・おしりふき
- 母子手帳(コピー)
- おんぶひも、授乳ケープ



周囲とのコミュニケーションが苦手な人

- いつも飲んでいる薬
- 薬の処方箋・説明書
- いつも使っているもの(おもちゃ、本など)
- 障害者手帳(コピー)



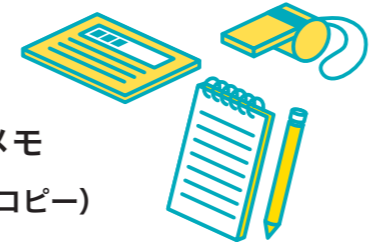
体が不自由な人

- 予備の車いす・歩行補助具
- 笛やブザー
- 障害者手帳(コピー)



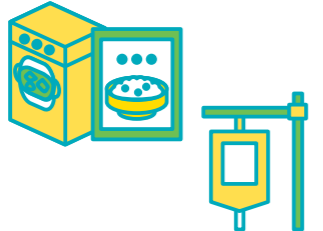
日本語に不慣れな外国人

- 笛やブザー
- 電子辞書
- 筆記用具とメモ
- パスポート(コピー)



持病・障害のある人

- 治療食・特別食
- 点滴用具や薬
- 障害者手帳(コピー)



介護が必要な人

- 紙おむつ
- 入れ歯・洗浄剤
- 杖
- 介護保険証(コピー)
- はつらつパスポート～みんなで連携編～



子ども

- お気に入りのおもちゃ
- 名前入りの持ち物
- 防犯ブザー



周りの人たちにすぐ助けを求められるよう、SOSカードを携帯しておきましょう。

中央のページ SOSカード

食料

- 最低1週間分を目安に！
- 飲料水
 - 保存食
- パン、缶詰、レトルトのおかゆなど
- 1人1日3ℓ



衣類

- 下着
- 防寒着
- 雨具



衛生用品

- 感染症対策にも
- 携帯トイレ
 - マスク
 - タオル
 - 生理用品
 - 手指消毒液



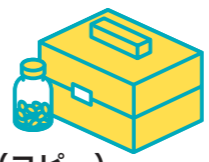
貴重品

- 現金
 - 通帳(コピー)
 - 印鑑
 - 携帯電話(充電器)
 - 各種証明書
- 小銭があると便利
- 運転免許証、保険証、障害者手帳など



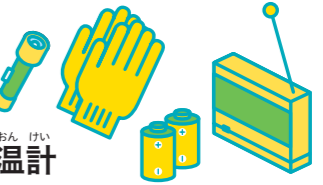
医薬品

- 救急セット
- 常備薬
- 服用中の薬
- お薬手帳(コピー)



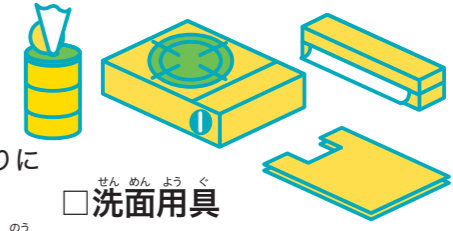
日用品

- 携帯ラジオ
- 予備の乾電池
- 軍手
- めがね・コンタクトレンズ
- トイレットペーパー・ティッシュ
- はさみ・ナイフ
- 懐中電灯
- 運動靴
- 体温計



あると便利！

- 卓上コンロ
 - ラップ
 - ビニール袋・ゴミ袋
 - 使い捨てカイロ
 - 洗面用具
- …温かい食事ができる
- …お皿に敷いて洗う手間をカット
- …顔や手をふける
- …水の運搬やレインコート、おむつの代わりに
- …食べ物を温めることも可能



その他、自分や家族に必要なものがないかを確認し、非常持ち出し品を追加しましょう。