



# 非常持ち出し品は準備していますか？

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)



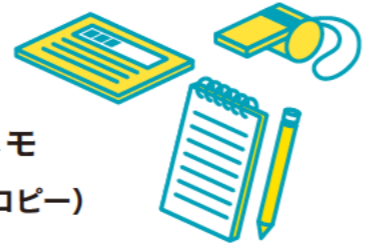
## 体が不自由な人

- 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
- 服用中の薬
- 常備薬
- 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

厚手のものが便利

### あると便利！

- 卓上コンロ
- ラップ
- 新聞紙
- ウエットティッシュ
- ビニール袋・ゴミ袋
- 使い捨てカイロ
- 洗面用具

…顔や手をふける

…温かい食事ができる

…お皿に敷いて洗う手間をカット

…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。