

## 非常持ち出し品

避難する場合に備えて、リュックサックなどにまとめて持ち出しやすい場所に保管しておきましょう。

### 食料

- 飲料水(1人1日2~3リットルを目安)
- 非常食(缶詰、乾パン、レトルト食品など)
- 携帯食(チョコレート、キャンディーなど)
- 粉ミルクと哺乳瓶(赤ちゃんがいる場合)

### 救急・安全対策

- 常備薬(胃腸薬、かぜ薬など)
- 包帯、ガーゼ、ばんそうこう
- 傷薬、消毒薬
- 持病のある方の薬
- ヘルメット、防災ずきん
- ホイッスル

### 貴重品

- 現金(小銭)
- 預貯金通帳、印鑑
- クレジットカード類
- 健康保険証
- マイナンバーカード、免許証など(本人確認できるもの)

### 衣類など

- 衣類(厚手の物と薄い物)
- 下着類
- タオル、毛布
- 手袋、軍手
- 寝袋
- 雨具

### 日用品など

- ポリ袋(ビニール袋)
- 新聞紙
- ろうそく、ライター
- ナイフ、缶切り
- ティッシュペーパー
- ウエットティッシュ
- 懐中電灯(予備電池)
- 携帯ラジオ(予備電池)
- 携帯電話(充電器・バッテリー)
- 筆記用具(油性マジック)
- 洗面用具
- メガネ
- マスク
- 使い捨てカイロ
- 紙おむつ
- 生理用品
- 布ガムテープ
- ロープ
- 地図(ハザードマップ)

## 備蓄品

日頃から、7日分の食料と飲料水を備蓄品として常備しておきましょう。

### 食料

- 飲料水(1人1日3リットルを目安)
- 米(缶詰やレトルトのご飯なども便利)
- 缶詰や菓子類
- 粉ミルク・離乳食

### 燃料・日用品など

- カセットコンロ
- 予備のガスボンベ
- 毛布または寝袋
- ブルーシート
- 割り箸
- 衣類
- 新聞紙
- 簡易トイレ
- 布製ガムテープ
- キッチン用ラップ
- なべ

## 「循環備蓄」を心がけましょう

備蓄食料・飲料水などの保存期限が切れる前に消費し、その分だけ新たに補充して常に一定量のストックがある状態を保つことを「循環備蓄」といいます。定期的に古い備蓄品から消費することで無駄を出さず、また、いざというときに期限切れで使えなくなることを防ぎます。

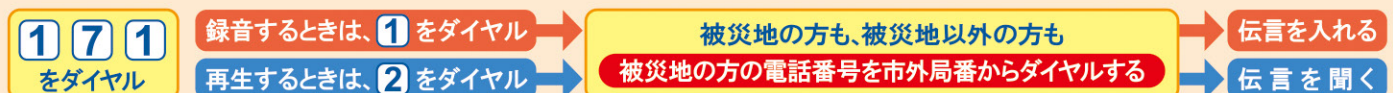


## 災害用伝言サービス

地震や洪水などの大災害発生時は、電話利用が急激に増加し、電話がつながりにくい状況が続くことがあります。このような場合は、以下のサービスが開設されます。

### 災害用伝言ダイヤル 171

電話を用いて安否情報(伝言)の録音・再生を行うことができます。



### 災害用伝言板(web171) <https://www.web171.jp/>

スマートフォン・携帯電話・PC等から災害用伝言板(web171)にアクセスすることで、テキストによる安否情報(伝言)の登録・確認を行うことができます。

※上記の他に携帯電話各社から「災害用伝言板サービス」が提供されます。利用方法については各社ホームページ等でご確認ください。