

# 災害時に備えて今できること ～私の命を守るために～

## 【非常持ち出し品】

### 貴重品

- 現金（小銭を含む）
- 車や家の予備鍵
- 予備メガネ・コンタクトレンズ等
- 銀行の口座番号・生命保険契約番号等
- 健康保険証
- 身分証明書（運転免許証、パスポートなど）
- 印鑑
- 健康手帳（母子・高齢者・お薬）

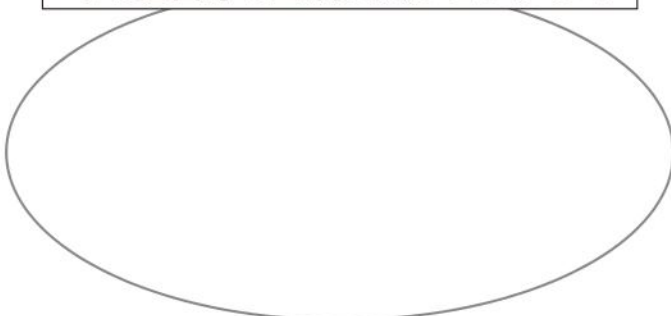
### 情報収集用品

- 携帯電話（充電器を含む）
- 携帯ラジオ（予備電池を含む）
- 家族の写真（はぐれた時確認用）
- 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先
- 広域避難地図（ポケット地図でも可）
- 筆記用具

### 健康衛生用品

- 救急セット
- 常備薬・特病薬
- タオル
- トイレットペーパー
- マスク
- 除菌ウエットティッシュ
- 歯みがきセット
- ティッシュペーパー

### その他自分の生活に欠かせないもの



### 生活必需品

- 非常食（3日分以上）
- 飲料水（3日分以上）
- 着替え（上着・下着・靴下）

#### 【女性用品】

- 生理用品（ナプキン、サニタリーショーツなど）
- 鏡、ブラシ、化粧品
- その他（ ）

#### 【高齢者用品】

- 健康手帳
- 予備メガネ
- 介護用品
- おむつ・パット・紙パンツ
- 持病薬
- その他（ ）

#### 【子供用品】※お子さんの年齢によって合わせてください。

- 母子手帳
- おもちゃ
- 子供用着替え
- スプーン
- バスタオル
- ガーゼ
- 粉ミルク
- 離乳食
- 哺乳瓶
- 紙おむつ
- おしりふき
- 洗浄綿
- ベビーカー
- 抱っこヒモ
- その他（ ）

### 便利品

- 毛布
- スリッパ
- 笛やブザー（音で居場所を知らせるもの）
- 万能ナイフ
- 使い捨てカイロ
- ビニール袋
- 防災ずきんまたはヘルメット
- アルミ製保温シート
- 懐中電灯（予備電池を含む）
- 軍手または皮手袋
- マッチまたはライター
- 給水袋
- 雨具（長靴、レインコート）
- 簡易トイレ
- ロープ・ガムテープ
- 延長コード
- ラップ



ご自身の環境に合わせて必要なものを準備してください。

備蓄品リストはこちらのページ →

# 災害時に備えて今できること ～私の命を守るために～

## 【備蓄品（家に置いておくもの）】

★必要なものに○を付けましょう！

### 【水、食料品】

- ・飲料水（1人1日あたり3ℓ×7日分）
- ・食料

【缶詰(肉、魚、果物、豆など)、加熱なしで食べられる食品(かまぼこ、チーズなど)、レトルト食品、アルファ化米など常温で日持ちし、調理不要のものを中心に家族7日分を目安にしましょう】

※離乳食・アレルギー対応食は多めに用意しましょう。

- ・紙コップ、紙皿
- ・給水用タンクまたは給水袋

### 【調理補助品】

- ・ラップ
- ・カセットコンロ、カセットボンベ
- ・ポリ袋（パッキング用）
- ・マルチツール（缶切り、万能ナイフなど）

### 【清潔品】

- ・簡易トイレ
- ・トイレットペーパー
- ・ティッシュペーパー
- ・ビニール袋、ごみ袋
- ・除菌ウェットティッシュ

### 【薬・救急用品】

- ・常備薬
- ・市販薬
- ・救急セット（絆創膏、ガーゼ、消毒薬、体温計、手指消毒用ジェル、湿布、冷却シートなど）

### 【情報確認手段】

- ・携帯電話の予備バッテリー
- ・携帯ラジオ

### 【その他】

非常持ち出し品リストの便利品・生活必需品を参考に用意しましょう！



1週間分は必要ね！

備蓄品も賞味期限があるから定期的に見直しが必要じゃのお



## 災害情報の入手

○高梁いんふお



(Iphone)

○高梁市  
ホームページ



(Android)

○岡山県  
防災ポータル



- テレビ・ラジオ
- 防災ラジオ・防災メール
- 近所の人
- 民生委員・福祉委員
- 消防団 など

ご自身の環境に合わせて必要なものを準備してください。