

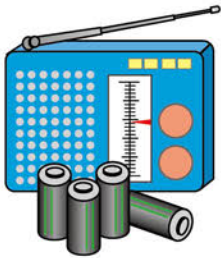
# 非常時持出品の準備&チェック

いざというときすぐに持ち出せるように、日ごろから準備・点検しておきましょう。

## 非常時持出品(例)

事前に準備出来ているか、チェック✓しましょう。

### 携帯ラジオ



- ラジオ
- 電池(多めに用意)

### 救急医療品



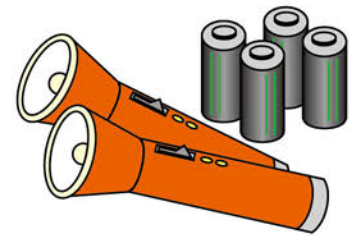
- 常備薬
- きず薬
- かぜぐすり
- 鎮痛剤
- ばんそうこう
- 包帯
- 胃腸薬

### 貴重品



- 現金
- 印鑑
- 健康保険証
- 預貯金通帳
- 免許証
- 権利証書

### 懐中電灯



- 懐中電灯(出来れば一人にひとつ)
- 電池(多めに用意)

### 非常食品等

- 非常用食品
- ミネラルウォーター
- 離乳食
- 粉ミルク



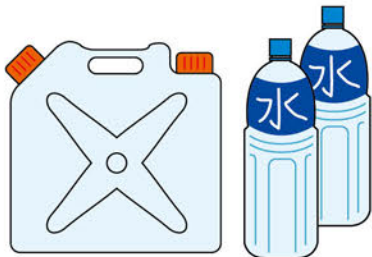
### その他

- 衣類(下着・上着など)
- 生理用品
- 缶切り
- 紙皿
- 水筒
- ウェットティッシュ
- ヘルメット
- 防災マップ(本書)
- タオル
- 紙おむつ
- 栓抜き
- 紙コップ
- カッパ
- ライター
- ラップフィルム  
(止血や食器にかぶせて使う)

## 非常時用備蓄品(例)

災害復旧までの数日間(1週間)を生活できるようにチェック✓しましょう。

### 飲料水



- 飲料水としてペットボトルや缶入りのミネラルウォーター(1人1日3リットルを目安に)又は貯水した防災タンクなど

### 非常食品



- お米(アルファ化米など)
- 缶詰・レトルト食品
- 梅干し・調味料など
- ドライフーズ・チョコレート・アメ(菓子類など)

### 燃料



- 卓上コンロ
- ガスボンベ
- 固形燃料

### その他



- 生活用水(風呂・洗濯機などに貯水)
- 毛布・寝袋・洗面用具・ドライシャンプーなど
- 調理器具(なべ・やかんなど)
- バケツ・各種アウトドア用品など

### お手軽防災のススメ

## ローリングストックはじめよう!

ローリングストックとは、普段使う食料や日用品を、もしもの場合に備えて多めに買って置き、古くなったものから日々の生活の中で使い、使った分を買い足すことで常に新しいものを保存しておくという、新しい災害用備蓄の考え方です。「災害に備えなきゃいけないのはわかってるけど、何をすれば…」とお考えのあなた。まずはローリングストックで、簡単・手軽に防災、はじめてみませんか。

誰でも簡単! 手軽に3ステップ!  
これがローリングストックだ!

