

非常持出品・備蓄品など

●災害が発生した後、避難するときに必要となるものを両手が自由に使えるリュックなどに詰めて、非常持出袋として準備しておきましょう。

●基本の非常持出品に加えて、乳幼児、妊婦、要介護者、ペットがいる家庭に役立つものや、女性特有のニーズに合った備えを用意しておくことで安心です。

チェックリスト

基本の非常持出品	救急用具、衛生用品	基本の備蓄品	乳幼児・妊婦がいる家庭に役立つもの	介護用品	ペットや補助犬のために役立つもの
貴重品類	救急箱(絆創膏、消毒液、栄養補助食品)	食料品	布ガムテープ	老眼鏡	
印鑑	処方箋やお薬手帳のコピー	飲料水	乳幼児・妊婦がいる家庭に役立つもの	補聴器	ケージ
現金	処方箋やお薬手帳のコピー	米	ミルク	障害者手帳	ペットフード
預金通帳	常備薬(胃腸薬、便秘薬、持病の薬)	缶詰	使い捨て哺乳びん	ヘルプマーク	水
免許証	洗面用具	レトルト食品	離乳食	女性のために役立つもの	常備薬
保険証	歯磨きセット	スープ	アレルギー対応食	生理用品(生理1周期分)	予備の首輪
避難用具	マウスウォッシュ	調味料	紙コップ	おりものシート	伸び縮みしないリード
非常用ライト(懐中電灯・ヘッドライト・ネックライト)	マスク	麺類	スプーン	サニタリーショーツ	ハーネス
携帯ラジオ	使い捨てカイロ	菓子類	紙おむつ	紙ショーツ	使い捨てエサ皿
予備の電池	除菌シート等感染対策品	燃料	おしり拭き	携帯用ビデオ	ガムテープ
モバイルバッテリー(電池式)	非常食品	卓上コンロ	携帯用おしり洗浄器	軟膏(デリケートな場所の保護)	ペットシート(トイレ用品)
ヘルメット	飲料水	予備のガスボンベ	おんぶひも	カップ付きインナー	タオル
防災ずきん	乾パン	固形燃料	抱っこひも	中身の見えないゴミ袋	ブラシ
生活用品	缶詰	生活用品	ガーゼハンカチ	スキんケアクリーム	キャリーバック
軍手	簡易食(あめ・チョコなど)	毛布	洗浄綿	化粧水	おもちゃ
ライター	衣料品	タオルケット	スタイ	メイク落としシート	迷子札(飼い主の連絡先・飼い主以外の緊急連絡先)
缶切り	下着	寝袋	母乳パッド		
ランタン	靴下	なべ	授乳ケープ		
ナイフ	長袖	やかん	母子健康手帳		
携帯用トイレ	長ズボン	簡易食器(わりばし・紙皿・紙コップなど)	マタニティマーク		
タオル	防寒ジャケット	ラップ	おもちゃ		
ティッシュ	雨具	アルミホイル	高齢者、要介護者がいる家庭に役立つもの		
ウエットティッシュ		簡易トイレ	大人用紙おむつ		
筆記用具		バケツ	紙パンツ		
メモ帳		工具類(ロープ・バール・スコップなど)	杖		
ビニール袋		新聞紙	入れ歯		
			入れ歯用洗浄剤		

災害時に哺乳びんがなくてもコップを使って授乳することもできます。万が一に備え、日頃から練習することも大切です。

被災時や非常時には、食料や水などの物資が手に入らない可能性があります。また、人それぞれに特有の生活必需品もあります。自分たちのふだんの生活に必要なものは何かチェックし、非常持出品・備蓄品として日ごろから準備をしておくように心がけましょう。