

✓ 準備や点検をする際には、リストをチェックして確認しましょう

## // 非常持ち出し品・備蓄品 //

### 非常持ち出し袋（リュックサックなど） にいれておくもの

すぐに避難できるように最低限必要なものを非常持ち出し品として準備しておきましょう。

非常持ち出し袋は  
両手の空く  
リュックが便利

<input type="checkbox"/> 非常食	<input type="checkbox"/> 乾電池、充電器類
<input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> 着替え、防寒具、雨具
<input type="checkbox"/> 常備薬、救急用品	<input type="checkbox"/> めがね、コンタクトレンズ
<input type="checkbox"/> 生理用品	<input type="checkbox"/> 簡易食器（割り箸、紙皿）
<input type="checkbox"/> タオル、ティッシュ	<input type="checkbox"/> マッチ、ライター
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> 筆記具（油性ペン）
<input type="checkbox"/> 携帯トイレ	<input type="checkbox"/> ビニール袋
<input type="checkbox"/> 貴重品 財布、 お金（公衆電話用に10円玉）、 通帳、印章 など	<input type="checkbox"/> 補聴器
	<input type="checkbox"/> 家族の写真
	<input type="checkbox"/> 住所や氏名がわかるもの 免許証、 健康保険証（コピー） など

### 備蓄品

避難所の備蓄品には限りがあります。また、災害発生から数日は、普段通りに買い物ができないことが考えられますので、自分や家族の生活必需品を日頃から十分準備しておくとう安心です。

<input type="checkbox"/> 飲料水 <b>必須</b>	→ 大人1人当たり1日3リットル
<input type="checkbox"/> 7日分以上の食料 <b>推奨</b>	→ 缶詰、レトルト食品、栄養補助食品、お菓子、調味料、スープなど
<input type="checkbox"/> 日頃の買い置き	→ 保存性のよい食料や水を買置き、消費したら買い足す
<input type="checkbox"/> トイレ用品	→ 簡易トイレ、汚物保管用容器、トイレ袋とトイレトペーパー
<input type="checkbox"/> 燃料	→ カセットコンロ、カセットガス、固形燃料
<input type="checkbox"/> 缶切り	<input type="checkbox"/> 食品用ラップ
<input type="checkbox"/> 毛布、寝袋	<input type="checkbox"/> 洗面用具

### 枕元に置いておきたいもの

- 運動靴、スリッパ
- 携帯電話、モバイルバッテリー
- 防寒着
- 懐中電灯
- 軍手、手袋
- 笛
- 非常持ち出し袋（リュックサックなど）

### あると便利なもの

- マスク
- 使い捨てカイロ
- 布粘着テープ
- ウェットティッシュ
- 大きめのゴミ袋
- ヘルメット
- 工具
- 床に敷くシート
- 座布団
- 野木町洪水ハザードマップ（この冊子）

### 家族構成によって必要なもの

- 乳 幼 児**  
離乳食、粉ミルク、おむつ、おしりふきなど
- 妊 婦**  
母子健康手帳、脱脂綿、ガーゼ、タオル、新生児用品など
- 高 齢 者**  
入れ歯、介護食、大人用おむつなど
- 疾患のある方**  
主治医連絡先、持病薬、お薬手帳、在宅医療用品など
- ペ ッ ト**  
リード、ケージ、排泄用品、ペットフードなど

### ローリングストック方式

賞味期限切れになってしまいう前に消費する経済的な方法です。

いつも食べてるものだから、もしものときに元気が出るね！

