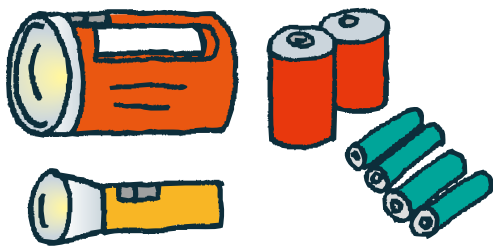


非常時持ち出し品チェックリスト

懐中電灯

チェック!



予備の電池も用意しましょう

衣類・下着類

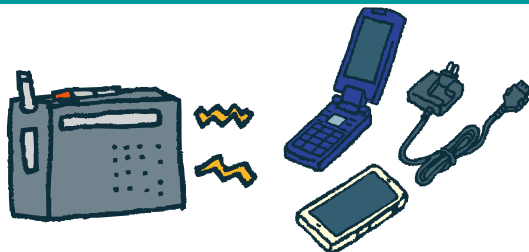
チェック!



避難所に数日滞在する可能性があります

携帯ラジオ・携帯電話

チェック!



充電器・予備電池も準備しましょう
(AM・FM 両方聞けるものを)

救急薬品

チェック!



消毒液、絆創膏、ガーゼ、包帯
持病のある方は常備薬等

非常食

チェック!



食料品
(レトルト食品、缶詰、ビスケットカンパン等)

飲料水

チェック!



1人一日3リットル
が目安です
※持ち運び用にペ
ットボトル入りを

その他

チェック!



現金、身分証明書のコピー、印鑑等

いつでも持ち出せるように
カバンやリュックに
まとめておきましょう!
年に1~2回は点検しましょう!
(電池切れや賞味期限などの確認)

準備ができたら
チェック! に印を
 に記入しよう!

カバンやリュックの適正重量

男性: 約 15kg

女性: 約 10kg

持ち出し品を欲張りすぎると
避難が大変です。

