

災害への備え～非常持出品（例）

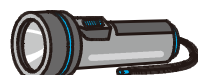
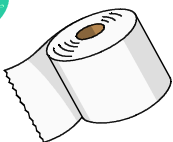
大規模な災害が発生した場合、避難所などで**公的な援助**が受けられるまで、**最低3日間かかる**と言われております。

公的援助が受けられるまでの間、健康的に過ごせるように**家族構成や自分の生活スタイルに合わせて**、次のような非常持出品を準備しておきましょう！

なお、**非常持出品はリュックサック**などに入れて準備しておくと、避難する時に両手が使えますので、便利で安全です！

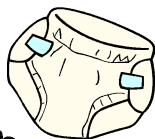
生活用品など

トイレットペーパー
ウェットティッシュ
携帯トイレ
ボディソープ
歯みがきセット
歯ブラシ
古新聞
ビニール袋（大・小）
懐中電灯
携帯ラジオ
スマホ充電器
モバイルバッテリー



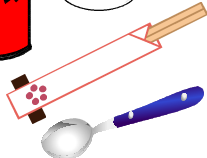
衣類など

替え
着下
靴下
タオル
紙おむつ
生理用品
軍手
ゴム手袋
帽子



食料品など

水
レトルト食品
カップラーメン
缶詰
割り箸
スプーン
紙皿
紙コップ



冬の備え

使い捨てカイロ
エマージェンシーシート
※断熱効果がある薄いアルミシート
防寒着
寝袋



家族の人数分
リュックサック
を用意、重量
を調整し準備
しましょう

