

非常持出し品

いざという時に素早く避難できるように、非常用品を防災袋に入れておきましょう。避難先で困らないように、細かなものまで用意しておくことが大切です。とくに、寒冷期は防寒用品を忘れずに。ただし、避難時に持ち出したいもの欲ばりすぎると避難時に支障が生じるので注意。成人男子で**15キログラム**、女性で**10キログラム**を目安に。

一時持出品

避難時にまず最初に持ち出すもの。

- ラジオ
AM・FM両方聞けるものが便利。予備の電池は多めに用意する。
- 救急箱
絆創膏、包帯、傷薬、鎮痛剤、胃腸薬。持病のある人は常備薬も忘れずに。
- 非常食品
乾パンや缶詰など火を通さないで食べられるもの。ミネラルウォーター、水筒、紙コップ、ナイフ、缶切りなども。
- 貴重品
現金、通帳類、証書類、免許証、印鑑、身分証明書など。
- 懐中電灯
できれば一人一個。予備の電池も忘れずに。
- その他
下着、上着、レインコート、タオル、ティッシュペーパー、ウエットティッシュ、ライター、ヘルメットなど。