

非常時持ち出し品リスト

- 男性の場合で最大 15 kg、女性で 10 kg程度が一つの目安です。
- 離ればなれになったときのために、荷物は各自のリュックに分割させておきましょう。

貴重品

準備できたら
チェック!



- 現金 (5万円程度)
- 預金通帳
- 免許証
- 健康保険証

など

食料・飲料水

準備できたら
チェック!



- 飲料水
- 缶詰 (缶切)
- レトルトご飯
- インスタント食品
- 缶パン

など

衣料品

準備できたら
チェック!



- 着替え用衣類
- タオル
- 毛布
- 軍手
- 雨具
- マッチ
- ライター
- ろうそく
- ティッシュペーパー
- レジャーシート
- 衛生用品

など

医療品

準備できたら
チェック!



- ガーゼ、包帯
- 消毒液
- 脱脂綿
- かぜ薬
- 胃腸薬
- 常備薬

など

その他

準備できたら
チェック!



- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 予備電池

など

※赤ちゃんや高齢者のいる家庭では、紙おむつ、ミルク、介護用品などの準備も必要です。



準備ができれば、
すぐに持ち出せる
ところに置いてお
きましょう!

忘れてイナイ(171)? 災害用伝言ダイヤル「171」

伝言を
録音する

1 7 1

局番なしで「171」を
ダイヤルし、
音声ガイダンスに
したがって...

1
「1」を選択

市外局番-000-0000

「被災地の方」は自分の電話番号を
「被災地以外の方」は被災地の方の
電話番号を

録音
30秒

伝言を
再生する

2
「2」を選択

再生
30秒

災害用伝言ダイヤル「171」は、**一般加入電話・公衆電話・携帯電話・PHS**でご利用できます。