

# 非常用持ち出し品

## 非常用持ち出し品を用意しましょう。

大規模災害時、被災地に救援物資が届くまでには、おおむね3日かかるといわれています。非常用持ち出し品は、必要最小限のものを厳選し、一つにまとめてすぐに取り出せる場所に保管しておきましょう。

- 3日分の食糧と3日分の飲料水（1人1日3リットル）
- 高齢者や乳幼児など、家族構成に応じて特に必要なものがあればつけ加えておきましょう。
- 非常用持ち出し品は保存状態や使用期限などを定期的に点検し、必要に応じて新しいものに交換しましょう。

水・食糧	飲料水	救急用品	はさみ
	レトルト食品		ピンセット
	インスタント食品		救急ばんそうこう
貴重品	カンパン	衛生用品	包帯
	現金（硬貨含む）		キズ薬
	通帳		カット綿
生活用品	印かん	その他	消毒液
	保険証		カッター綿
	身分証明書		マスキングテープ
日用品	軍手		ウェットティッシュ
	レジャーシート		ティッシュ
	笛		歯磨き用具
	マーカーペン・筆記具		簡易トイレ
	カイロ		ウェットティッシュ
	ヘルメット		歯磨き用具
	スニーカー		タオル
	上着類		
	下着類・くつ下		

