災害時非常持出品

家庭備蓄品のうち必要最小限のもの（最初の１日に必要な一人分の物品）をリュック等に入れておきます。

リュックの重さは、
10kg 前後が目安です！
（こどもは **3kg** 程度）

貴重品
- □現金
- □本人確認書類
- □通帳
- □印鑑

食　料
- □飲料水１日分（500ml ３本以上）
- □非常食１日分（そのまま食べられるもの）

生活用品
- □衣類・下着
- □タオル
- □軍手
- □スリッパ
- □ビニール袋
- □雨具
- □使い捨てカイロ
- □筆記用具
- □ホイッスルや防犯ブザー

停電への備え
- □モバイルバッテリー
- □懐中電灯
- □携帯ラジオ
- □乾電池

衛生用品
- □ティッシュ
- □ウェットティッシュ
- □マスク
- □歯磨きセット
- □携帯トイレ（1日7回分）
- □トイレットペーパー
- □生理用品

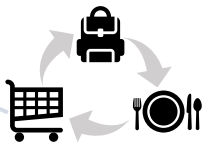
救急用品
- □消毒液
- □絆創膏
- □包帯・ガーゼ等
- □常備薬（おくすり手帳）
- □体温計

※家庭に応じて準備するもの
- ★子どもがいる家庭　ミルク、使い捨て哺乳瓶、離乳食、オムツ、おしりふき、母子手帳　など
- ★高齢者がいる家庭　介護食、大人用パンツ、給水パッド、補聴器、杖　など
- ★ペットがいる家庭　ペットフード、ペット用トイレ、ゲージ　など

家　庭　備　蓄　品

最低3日分、できれば1週間分を用意し保管しておきます。

飲料水や非常食は、
ローリングストック
で普段から無理なく備蓄を！



食　料
- □飲料水（1日3L／人）
- □非常食（ｱﾙﾌｧ米、ｲﾝｽﾀﾝﾄ・ﾚﾄﾙﾄ食品、缶詰）

生活用品
- □毛布・寝袋
- □ポリタンク（給水用）
- □使い捨て食器

停電への備え
- □ポータブルバッテリー
- □カセットコンロ・ボンベ
- □ランタン

衛生用品
- □簡易トイレ、トイレットペーパー
- □携帯トイレ（1日7回分／人）

大和郡山市　災害対策課　TEL:0743-53-1151（内線 630）