

避難の持出品や降灰の屋内退避に備えた備蓄品を準備しましょう

✓ 備蓄品は7日間程度を準備しておきましょう（飲料水の目安:1人1日3ℓ）



避難に備えて!～持出品の準備～

表を参考に、避難に必要なものをいつでも持ち出せるよう準備しましょう。書いていないものでも自分や家族に必要なものは用意しましょう。

参考 リュックサックに入れる重さの目安：男性15kg 女性10kg 程度

<input type="checkbox"/> ヘルメット	<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> ゴーグル
<input type="checkbox"/> 食料・水	<input type="checkbox"/> 衣類・下着	<input type="checkbox"/> 身分証明書・免許証
<input type="checkbox"/> 防寒具	<input type="checkbox"/> 雨具（カッパなど）	<input type="checkbox"/> ラジオ
<input type="checkbox"/> 保険証・お薬手帳	<input type="checkbox"/> 携帯電話・充電器	<input type="checkbox"/> モバイルバッテリー
<input type="checkbox"/> 常備薬・救急薬品	<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー	<input type="checkbox"/> 通帳・実印
<input type="checkbox"/> 懐中電灯(予備電池・電球も)・ヘッドランプ	<input type="checkbox"/> 現金(10円硬貨などの小銭含む)	<input type="checkbox"/> タオル・ハンカチ
<input type="checkbox"/> めがね	<input type="checkbox"/> 洗面用具・生理用品	<input type="checkbox"/> 筆記用具

※乳幼児がいる方：ミルク・おむつ・お気に入りのおもちゃ など

※要介護者のいる方：障害者手帳、おむつ など

