



非常用持ち出し品・非常用備蓄品

災害に備え、日ごろから持ち出し品を用意しましょう。また、一定期間ごとに、持ち出し品の点検をしましょう。

非常用持ち出し品

非常用持ち出し品とは、一時的な避難時に必要なものです。すぐに持ち出せるよう準備しておきましょう。空いている所には、避難時に**最初の1日をしのぐ**ことを想定し、必要なものを記入しましょう。

点検日

年月	年月	年月
----	----	----

品名	点検	品名	点検	品名	点検
貴重品	現金(小銭を含む)	ウェットティッシュ	衛生用品	便利品など	笛・ブザー
	身分証・健康保険証など	トイレトーパー			ビニール袋
	預金通帳・印鑑	タオル			給水袋
	母子手帳など	携帯トイレ			常備薬・持病薬
食料	非常食	マスク	その他個別に必要なもの	看護用品	
	飲料水	救急セット		体温計	
	粉ミルク・哺乳瓶・離乳食	生理用品		消毒液	
衣類など	衣類・下着・靴下	紙おむつ(幼児用・高齢の方用)		その他個別に必要なもの	
	防寒着・雨具	かがみ			
	毛布・アルミ製保温シート	懐中電灯(予備電池含む)			
	携帯用カイロ	筆記用具(油性マジック)			
情報収集用品	スリッパ	ガムテープ	その他個別に必要なもの		
	携帯電話(充電器含む)	万能ナイフ・万能はさみ			
	携帯ラジオ(予備電池含む)	レジャーシート			
	家族の写真	ヘルメット・防災ずきん			
緊急連絡先 (家族、親戚、知人)		軍手	その他個別に必要なもの		
		ロープ			

非常用備蓄品

非常用備蓄品とは、避難生活が長引く場合に必要なものです。救援物資が届くまでの**最低でも3日間、できれば1週間程度の分量**を想定し、準備しましょう。

点検日

年月	年月	年月
----	----	----

品名	点検	品名	点検
飲料	飲料水(1日3リットル) 非常用給水袋(水を蓄える袋)など	電源	予備の電池・携帯電話の充電器など
食料	アルファ米・乾パン・インスタント食品・缶詰など	その他	使い捨てカイロ・新聞紙・雨具など
菓子類	ビスケット・チョコレートなど	乳児がいる場合	粉ミルク・おむつ・おもちゃなど
衣類	上着・下着・靴下など	お年寄りがいる場合	看護用品・持病薬・予備メガネなど
タオル類	タオル・バスタオル・毛布など	女性がいる場合	生理用品など
調理器具類	卓上コンロ・ガスボンベ・鍋・ラップなど		
食器類	紙皿・紙コップ・割りばし・スプーン・フォークなど		

※日本赤十字社資料「非常時の持ち出し品・備蓄品チェックリスト」などを参考に作成



わが家の防災メモ

家族との集合場所

集合場所

家族の連絡先

家族の名前	連絡先 (勤務先・学校)	電話番号	携帯番号	緊急用データ		
				生年月日	血液型	その他

防災関係機関一覧

連絡先	電話番号	連絡先	電話番号
須賀川市役所(災害対策本部)	0248-75-1111	休日夜間急病診療所	0248-76-2980
長沼市民サービスセンター	0248-67-2111	公立岩瀬病院	0248-75-3111
岩瀬市民サービスセンター	0248-65-2111	独立行政法人国立病院機構 福島病院	0248-75-2131
須賀川地方広域消防本部	0248-76-3111	かかりつけの病院()	-
須賀川消防署	0248-76-3197	東北電力ネットワーク(株)	0120-175-366
須賀川消防署長沼分署	0248-67-3303	NTT東日本	固定電話から 113
火事の発生場所【テレホンサービス】	0248-76-8181		携帯電話から 0120-444-113
須賀川警察署	0248-75-2121	須賀川市水道お客様センター	0248-63-7111

非常時の連絡先

親戚や知人の名前	電話番号	携帯番号	メモ

メモ欄

.....

.....

.....