



非常持出品リスト

急に避難が必要になった場合に備えて、日頃から非常持出品を準備し、すぐに持ち出せるようにリュックなどにまとめておきましょう。

食料・飲料水（最低でも3日分は準備しておきましょう）

- 飲用水（1人1日3リットルが目安）
- 保存食（乾パン、缶詰など）
- 主食類（アルファ米、レトルト食品、ラーメンなど）
- 携帯食（お菓子、栄養補助食品など）
- 調味料（塩、しょうゆなど）
- 紙製の食器、コップ、ナイフ、割ばしなど

日用品

- 安全装備（懐中電灯、軍手、ヘルメット又は帽子、ホイッスル）
- 情報収集（ラジオ、モバイルバッテリー、乾電池）
- 生活用品（下着などの衣類、雨具、スリッパ、ろうそく）
- 汎用備品（タオル、ビニール袋やゴミ袋、マッチやライター、ガムテープ）
- 衛生用品（救急箱、マスク、ティッシュ、ウェットティッシュ、マウスウォッシュ、トイレトペーパー、簡易トイレ）

各自の必需品を入れてカスタマイズ

- 普段から飲んでいる薬（お薬手帳や処方せんのコピーも）、体温計
- 予備のメガネ（普段コンタクトレンズの人も）や老眼鏡
- 生理用品、子どもやお年寄り用おむつ、粉ミルクなど
- 運転免許証、健康保険証など重要書類のコピー
- 現金



入れ替えを忘れずに！季節で変わる持出品

夏季

- 速乾性下着・タオル
- スポーツドリンク、経口補水液（脱水症状に備える）
- からだ拭きシート、ボディタオル（入浴できない時に便利）

冬季

- 携帯用カイロ
- 防寒具（上着のほか、保温性の高い下着も用意）
- 毛布、アルミ製保温シート

非常品をまとめたら、重さをチェック

実際に背負って、非常時に移動できるかどうかを事前に確認しておきましょう。

重さの目安

男性：15kg 女性：10kg



備えて便利な日用品

普段使っている日用品も、使い方しだいで防災グッズに早変わりします。非常持出袋の中に入れておくと、いざという時に役立ちます。

ラップ・アルミ箔

- 食器にかぶせて洗い物を減らそう
- 体に巻き付けて、防寒対策に
- 傷口の一時的な保護に
- ねじると紐に。その紐を複数作って編み込むとロープになる

ゴミ袋・レジ袋

- 袋に穴をあけて雨具の代わりに
- 二重にして水を入れると土のう代わりに
- 袋を切ってタオルを敷けば赤ちゃん用のおむつにも
- 段ボールに入れて、簡易トイレに

新聞紙・雑誌

- 折って食器や簡易スリッパに
- 防寒具に（下着と上着の間に入れるだけでも暖かくなります）
- 雑誌はたんすの下に挟んで転倒防止グッズに
- 骨折した時は添え木の代わりに

ペットボトル

- お湯を入れて湯たんぽに
- ふたに穴を開けるとペットボトルシャワーに
- 水を入れて懐中電灯に乗せると明るさアップ！簡易ランタンに（牛乳を数滴たらすとさらに明るくなります）

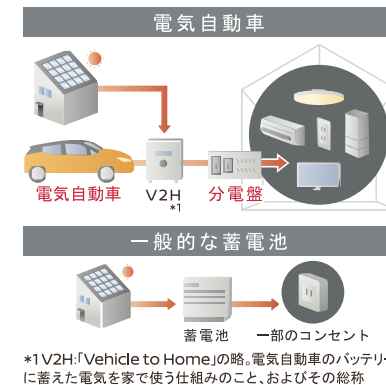
日産のEV



日産サテオ弘前

弘前日産自動車

災害に備えて
電気自動車を蓄電池
として利用すれば、
停電時でもいつもと
同じ暮らしが可能です。



防災対策

被災を乗り越えるために、ためた電気を役立てる！
電気自動車ではじめる



警戒レベル
特集
水害
災害
土砂
竜巻
暴風
台風
火災
雷
地震
雪害
停電
火山
持出品
避難所
緊急連絡先