

Q 4 2 避難時は何を持って避難したらよいですか。

A 4 2 避難所に避難する場合、自分ですぐに必要となるものは、自分で持参することが基本となっています。災害時には、ライフラインや流通ルートが寸断され、生活必需品の調達が難しくなり、公的機関による援助も行き渡るまでに時間がかかる場合があります。

そのような事態に備えて、家庭内で携行品や最低3日分（できれば7日分）の非常食、飲料水等の準備を行いましょう。避難時には携行品を身につけ、両手が自由に使えるようリュックサックに非常用持ち出し品を一度に運べる量や重さにまとめ持参しましょう。



【携行品の例】→常に身に付けておきましょう。

☐ 貴重品（財布、通帳など）	☐ 携帯電話、携帯ラジオ（連絡や情報収集手段の確保）
☐ 筆記用具（情報をメモで伝える）	☐ お薬手帳（服用している薬の情報を正確に伝えられる）
☐ ホイッスル（大きな音で助けを呼ぶ）	☐ 簡易救急セット（常備薬、ばんそうこう、ガーゼなど）

【非常用持ち出し品の例】→災害復旧までの数日間（最低3日分）生活できるよう準備しましょう。

☐ 非常食（乾パン、缶詰など火を通さなくても食べられる物）	☐ 衣類（下着、上着、タオルなど）
☐ 衛生用品（歯ブラシ、せっけん、生理用品など）	☐ 懐中電灯（予備電池も忘れずに）
☐ 感染症対策（マスク、消毒液、体温計、ウェットティッシュ、ペーパータオルなど）	

非常用持ち出し品を用意する上での注意

- ・小さい子どもや高齢者がいる家庭は、おかゆ等のやわらかい食べ物を準備しておきましょう。
- ・食物アレルギーがある方は、食物アレルギー対応の特定原材料を使用しない非常食もありますのであらかじめ準備しておきましょう。
- ・賞味期限が近づいたら日常の食事で消費し、買い足しましょう。
- ・避難時に両手が塞がらないよう、リュック等に必要な物品を入れて準備しておきましょう。
- ・ペットを飼っている方は、ペットフードやケージなどを用意しておきましょう。
- ・乳幼児がいる家庭は、粉・液体ミルクやおむつなどを用意しておきましょう。
- ・家が倒壊、浸水しても持ち出せるように玄関や寝室などに非常用持ち出し品を入れたリュック等を保管しておきましょう。