

魚住由紀 式 4分割「非常持ち出しグッズ」

- * 非常持ち出しグッズは救援物資が届くまでの数日間を過ごすことを前提に準備します。
- * 持ち出しグッズを4つ (1) ベーシック (2) パーソナル (3) コンビニエンス (4) セカンドに分けましょう。
- * 緊急持ち出しリュックサックの重さは成人男性15kg、女性10kg以内が目安。
(1) と (2)、(3) を入れます。
入りきらない物は優先順位を考えながら (4) へまわします。
- * リュックサックはすぐに持って出られる場所に配置しましょう。
- * (4) は二次持ち出しグッズ。量が多いので物置などに保管しましょう。



(1) ベーシック (必需品)

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 水 (最低でも1人1リットル) | <input type="checkbox"/> 衣類 (下着、防寒具など) |
| <input type="checkbox"/> 食料 (火を使わずに食べられるもの) | <input type="checkbox"/> 筆記用具 |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオと電池 | <input type="checkbox"/> ライター |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯と電池 | <input type="checkbox"/> 現金 |
| <input type="checkbox"/> 救急セット | <input type="checkbox"/> 預金通帳番号の控え・資産管理表 |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> 保険証・免許証・パスポートのコピー |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋 (ゴミ袋) | <input type="checkbox"/> 個人的な電話帳 |
| <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 携帯電話と充電器 (電池式、ソーラー式など) |

(2) パーソナル (個人別必需品)

高齢者の場合 (例)

- 常備薬
- メガネ、コンタクトレンズ
- 入れ歯
- 補聴器
- つえ
- おむつ など

乳幼児の場合 (例)

- 粉ミルク
- 哺乳瓶
- おむつ
- おしゃぶり など



(3) コンビニエンス (役立つ物)

- | | | |
|------------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> 時計 | <input type="checkbox"/> 使い切りカイロ | <input type="checkbox"/> 万能ナイフ |
| <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> レジャーシート | <input type="checkbox"/> 生理用品 |
| <input type="checkbox"/> ラップ | <input type="checkbox"/> エマージェンシーシート | <input type="checkbox"/> 石けん |
| <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ | <input type="checkbox"/> LEDランタン | <input type="checkbox"/> 裁縫セット |
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシ | <input type="checkbox"/> レインウェア | <input type="checkbox"/> 元気になる写真・愛読書 など |
| <input type="checkbox"/> お薬手帳 | <input type="checkbox"/> 食器 (紙コップ、紙皿、割り箸) | |

(4) セカンド (二次持ち出し)

- 1人1日3リットルの飲料水 (3日分)
- 缶詰めなど食料
- 毛布
- 卓上コンロ など



★アウトドア用品は、自宅避難・野営避難にも役立ちます。

- | | | |
|------|----------------------------------|---|
| (参考) | <input type="checkbox"/> ポリタンク | <input type="checkbox"/> シュラフ |
| | <input type="checkbox"/> コップェル | <input type="checkbox"/> ロープ (洗濯物を干すときなどにも使える) |
| | <input type="checkbox"/> 軽量バーナー | <input type="checkbox"/> トレッキングシューズ (長時間の歩行や足場の悪いところにも対応) |
| | <input type="checkbox"/> 登山食品 | <input type="checkbox"/> ヘッドライト (停電時の行動に) |
| | <input type="checkbox"/> テント・マット | |