

# ◎ 非常時の持ち出し品チェックリスト

- ・非常時の持ち出し品は、家族構成を考えて必要なものを用意しておきましょう。
- ・速やかな避難ができるように、必要最小限のものをリュックサックや非常持ち出し袋にまとめておきましょう。
- ・荷物は持ち運びできるか確認しておきましょう。10kg～15kgぐらいが持ち運びに適当な重さです。

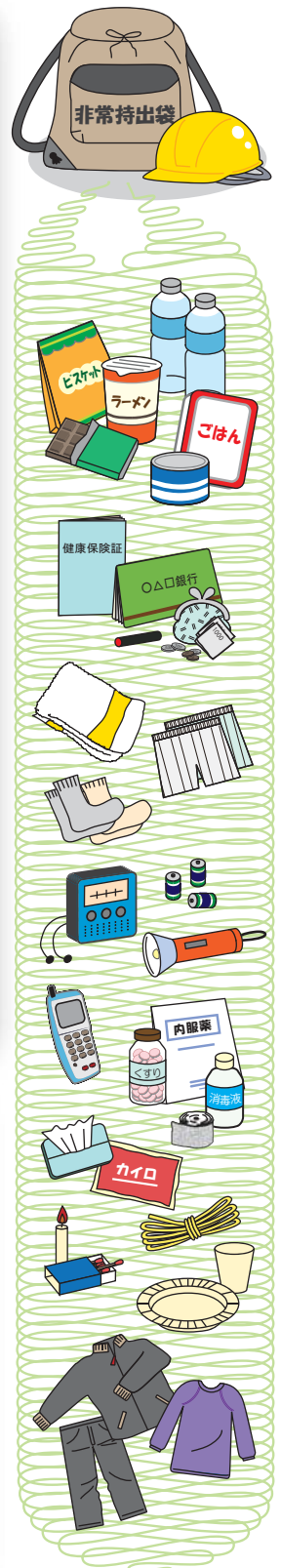
## 非常時の持ち出し品

- 飲料水・非常食品
  - 飲料水     乾パン     缶詰     ビスケット     チョコレート
  - カップめん     アルファ米
- 貴重品
  - 現金(小銭も)     預貯金通帳     印鑑     健康保険証     運転免許証
- 衣料品
  - 衣類・下着     タオル     毛布・寝袋     雨ガッパ     軍手(厚手の手袋)
- 携帯ラジオ、予備電池、携帯電話
- 懐中電灯
- 医薬品(特に、持病をお持ちの方は、服用中の薬を忘れないようにしましょう。)
  - ばんそうこう     包帯・きず薬     常備薬     服用中の薬     生理用品
- 生活日用品
  - ウェットティッシュ     ライター・マッチ     ビニール袋     使い捨てカイロ     ラップ
  - 筆記用具     紙コップ・紙皿     割りばし     セロテープ     ロープ
- 家族構成によって必要なもの(小さな子どもや介護が必要な方がいる家庭など)
  - 粉ミルク・ほ乳びん     紙おむつ     介護用品     ペットフード

## 非常備蓄品(数日間を自足できるように3日分を目安に用意しておきましょう。)

- 飲料水 9リットル(1人3リットル×3日分)
- 非常食品
  - 缶詰2～3缶     ビスケット1～2箱     板チョコ2～3枚     アルファ米
- 衣料品
  - 衣類(スウェット上下、セーターなど)     下着2～3組

※アルファ米は、一度炊いた米を乾燥させたもので、お湯や水を注ぐだけで食べられ、非常食としても活用できます。



### 尼崎市総務局 防災対策課

〒660-8501 尼崎市東七松町1丁目23番1号  
 TEL 06-6489-6165 Fax 06-6489-6166  
 ホームページ <http://www.city.amagasaki.hyogo.jp>

### 尼崎市コールセンター

コールセンター  
**お問い合わせ>>> 06-6375-5639**  
 申請手続き、イベントや施設のご案内など、  
 さまざまなお問い合わせにお答えします。