

【IX 高齢者の災害時緊急持ちだし用品】

緊急持ちだし用品とは、避難するとき最初に持ち出すもの。両手が使えるリュックサックなどに、避難生活に必要なものをまとめて、目のつきやすい所に置いておきましょう。

分類	チェック欄	品目	内容
食品	<input type="checkbox"/>	水	飲料水は1人1日3リットル目安、ペットボトルや缶入りのミネラルウォーターのほか、防災タンク(ポリタンク)にもためておく。風呂や洗濯機の水も抜かず貯めておくと、生活用水として利用できる。
	<input type="checkbox"/>	米、アルファ米、無洗米	
	<input type="checkbox"/>	レトルト、インスタント食品、缶詰	
	<input type="checkbox"/>	その他保存できる食品	栄養補助食品、ビスケット、チョコレート、氷砂糖、梅干、調味料
貴重品	<input type="checkbox"/>	健康保険証、免許証	
	<input type="checkbox"/>	貴重品	預貯金通帳、印鑑など
	<input type="checkbox"/>	現金	
薬	<input type="checkbox"/>	救急セット	ばんそうこう、ガーゼ、脱脂綿、包帯、綿棒、爪きり、毛抜き、はさみなど
	<input type="checkbox"/>	薬類	常備薬、消毒薬、傷薬、胃腸薬、解熱剤、風邪薬など
	<input type="checkbox"/>	マスク	風邪をひいたとき鼻やのどを保護します。感染予防にもなります。
日用品	<input type="checkbox"/>	ナイフ、缶切り、栓抜き、はさみ	万能ナイフ(ナイフ、缶切り、栓抜きが一緒についたもの)があると便利です。
	<input type="checkbox"/>	洗面用具	歯ブラシ、石けん、タオル、ドライシャンプーなど
	<input type="checkbox"/>	ウェットタオル、ウェットティッシュ	入浴ができないときに、体をふくとスッキリします。
	<input type="checkbox"/>	防災シート、レジャーシート	防寒や雨よけ、着替えのときの目隠しなどにも使えます。
	<input type="checkbox"/>	雨具	防寒にも役立ちます。
筆記用具	<input type="checkbox"/>	筆記用具、メモ帳	油性マジックなど。安否や避難先の連絡等に使います。
衣類	<input type="checkbox"/>	毛布、タオルケット、寝袋、アルミブランケット、さらし	
	<input type="checkbox"/>	服、ジャンパー類	
	<input type="checkbox"/>	下着	多めに用意しておくとき寒いときに重ね着できます。紙製の使い捨てもあります。
	<input type="checkbox"/>	底の厚いスニーカー	
防災	<input type="checkbox"/>	懐中電灯	予備の電池も必要
	<input type="checkbox"/>	携帯ラジオ	予備の電池も必要
	<input type="checkbox"/>	ヘルメット、防災ずきん	
	<input type="checkbox"/>	軍手、厚手の手袋	
	<input type="checkbox"/>	予備電池	
	<input type="checkbox"/>	ろうそく、マッチ、ライター	
	<input type="checkbox"/>	折りたたみ給水容器	水を運ぶときに使います。使わないときはコンパクトになります。
	<input type="checkbox"/>	呼子笛(ホイッスル)	閉じ込められているときなど、助けを求めるときに使います。大声を出して体力が消耗するのを防ぎます。
	<input type="checkbox"/>	簡易トイレ	
介護	<input type="checkbox"/>	紙おむつ	
	<input type="checkbox"/>	おしりふき	
	<input type="checkbox"/>	その他必要なケア用品	