

# 防災のための備え

No 4

## 非常用持出袋に入れておきたいもの

- 生命維持のために必要なもの
- 避難所で当面生活するために必要なもの
- 自分にとって絶対必要なもの



### 非常持ち出し袋の中身を軽くするためのコツ

軽量でウエストベルト付きのリュックであれば、  
重さが軽減できて背負って逃げる際にも  
ぶらつくことはありません。

重いものはリュックの上の背中側に入れて、  
軽いものはリュックの下の外側に入れる方法もあります。

- |                                |                                     |                               |
|--------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯  | <input type="checkbox"/> ライター       | <input type="checkbox"/> 哺乳瓶  |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> ロウソク       | <input type="checkbox"/> 現金   |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> 水          | <input type="checkbox"/> 貯金通帳 |
| <input type="checkbox"/> 防災頭巾  | <input type="checkbox"/> 食品         | <input type="checkbox"/> 印鑑   |
| <input type="checkbox"/> 軍手    | <input type="checkbox"/> インスタントラーメン | <input type="checkbox"/> ナイフ  |
| <input type="checkbox"/> 毛布    | <input type="checkbox"/> 缶切         |                               |
| <input type="checkbox"/> 電池    | <input type="checkbox"/> 衣類         |                               |

以上を参考に自分に必要なものを準備

次回 No 5 は「外出時に持っておきたいもの」です。