

避難の際に持ち出すもの Items to take with you when evacuating

非常時持出品チェックリスト

Emergency items checklist

避難時に持ち出し、最初の日をしのぐための荷物です。両手が空くリュックサックなどに入れ、玄関などすぐ持ち出せる場所に置きましょう。

This is the luggage that you will take with you in the event of an evacuation to survive the first day. Put it in a backpack or similar item that leaves both hands free, and place it at the entrance or some other location where it can be easily accessed.

小物道具類 Small tools

懐中電灯は一人に一つあるほうがよい
Each person should have one flashlight

- 懐中電灯 Flashlight 
- 携帯ラジオ Portable radio 
- 電池(多めに) Battery (more) 
- 携帯電話・充電器・モバイルバッテリー Mobile phone, charger, mobile battery 

非常食 Emergency food

火を使わずに食べられるものを準備する
Prepare food that can be eaten without fire.

- 缶詰 Canned 
- レトルト食品 Retort food 
- 非常用食品 Emergency rations 
- 飲料水 Drinking water 

救急医療品 emergency medical supplies

ビタミン剤など薬以外の常用する物も準備
Prepare daily use items other than medicine such as vitamins

- マスク Masks 
- 常備薬 Household medicines 
- 消毒液・包帯・ばんそうこう Antiseptic solution, bandage, band-aid 
- お薬手帳 Medicine notebook 

生活用品 Livingware

できるだけ自分の持ち物で過ごせるように
To stay with your own belongings as much as possible.

- 衣類・下着類 Clothes, underwear 
- 毛布・寝袋 Blankets, Sleeping bag 
- ティッシュ類 Tissues 
- タオル Towels 
- 缶切り・ナイフ Can opener, Knife 
- 携帯トイレ Mobile toilet 
- ビニール袋 Plastic bags 
- 歯ブラシ Toothbrush 

貴重品 Valuables

公衆電話を使うための10円玉は多めに用意
Prepare plenty of 10-yen coins for using public phones

- 現金 Cash 
- 預金通帳・印鑑 Bankbook, signature stamp 
- 免許証・マイナンバーカード等 Driver's license, my number card, etc. 

乳幼児がいる家庭の備え

Preparing Families with Infants and Toddlers

- 子ども用紙おむつ・おしりふき Child diaper, baby wipes
- ミルク Milk
- 離乳食 Baby Food
- 抱っこ紐 cuddle string

女性の備え Women's preparation

- 生理用品 Sanitary items
- サニタリーショーツ Sanitary shorts

高齢者の備え

Elderly preparedness

- 大人用紙パンツ Adult paper pants
- 介護食 Nursing care food
- 補聴器 Hearing aid
- 入れ歯・洗浄剤 Dentures, denture cleaner

避難する時の注意点

Precautions to take when evacuating

避難時の服装 Clothing for Evacuation

荷物は少なく、動きやすい服装で。 Luggage less and wear comfortable clothes.

ヘルメット、防災頭巾などで頭を保護
Protect the head with a helmet, disaster prevention hood, etc.

軍手や革手袋などで手を保護
Protect your hands with work gloves or leather gloves



非常時持出品はリュックで持ち運ぶのがおすすめ
It is recommended to carry emergency items in a backpack

携帯ラジオ、ホイッスルなどがあると便利
Portable radio, whistle, etc. are useful

靴は底の厚い履きなれたものを
Wear comfortable shoes with thick soles

ガスの元栓を閉める Shut off the main gas valve.

ガス爆発の危険があるため、ガスの元栓は閉めましょう。
There is a danger of gas explosion, Turn off the main gas valve.

ブレーカーを落とす turn off the breaker

停電しているときでも必ずブレーカーを落としてから避難してください。
Even when the power is out, be sure to turn off the breaker before evacuating.

低体温症対策 countermeasures against hypothermia

着替えの衣類を持参
Bring a change of clothing

濡れた衣服のまま過ごすと、身体が冷えて低体温症になる可能性があります。低体温症対策のため、非常用の衣類を持って避難しましょう。
Staying in wet clothes may cause hypothermia due to body cooling. To prevent hypothermia, evacuate with emergency clothing.

