

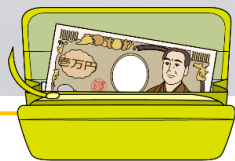
これで、大人2人が  
1日半 過ごせる量

# 非常持出袋(例)

(参考：佐賀市消防防災課)



中身は自分が持てる“重さ”まで  
実際に持って、歩けるか確認しましょう。



## <食べ物・飲み物>

- 水(2リットル×2本)    ○缶入りパン(3缶)    ○現金
- 無洗米(使用後のペットボトルに保存×2本)
- 魚の缶詰(2缶)    ○カンパン    ○ビスケット(2缶)
- インスタント味噌汁    ○レトルトのおかゆ(4袋)
- アルファ米(2袋)    ○クラッカー(2袋)    ○煮豆缶
- カロリーメイト(栄養補助食品)    ○フルーツ缶(2缶)
- カンロ飴    ○ガム    ○備蓄用羊羹(2個)

## <日用品>

- 紙コップ    ○紙皿(深皿・平皿)    ○笛
- 割りばし    ○スプーン    ○サララップ
- 軍手(2組)    ○スリッパ    ○ライター
- マスク    ○防寒用アルミシート    ○カイロ
- 絆創膏(ばんそうこう)    ○三角巾    ○簡便エアーマット
- ウエットティッシュ    ○ぽけっとトイレ※トイレ凝固剤(3セット)
- ハイゼックス(米と水を入れて炊くための袋・赤十字で販売 1枚10円)

無いと困る！身近なもの

1. メガネ



見えないと安全に避難ができません。

2. 入れ歯



非常食は固い物が多い。

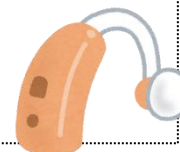
3. マスク



がれきなどほこりが多くなります。

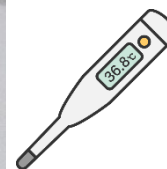
## 補聴器と電池

数日間の電池を持出袋に入れておきましょう。



## 新型コロナ対策のため 袋に追加しましょう！

- ・体温計
- ・アルコール消毒液



※マスクは  
使い捨てタイプを

サララップは、  
紙皿に巻いて使うと、  
捨てずに繰り返し使え  
意外と便利！