

備えよう!

# 非常持出品・備蓄品リスト

～3日間は自力で生活できる備えをしましょう～

チェックした日の日付をつけよう!

年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日
-------------	-------------	-------------	-------------

## ●非常持出袋に入れておくもの

### 非常食

- ミネラルウォーター
- 乾パンなどの保存食
- 缶詰

### 感染症予防

- 体温計
- ウェットティッシュ
- マスク
- スリッパ

### 救急医療品

- ガーゼ
- ばんそうこう
- 包帯
- 消毒液
- 胃腸薬
- かぜ薬

- 携帯電話
- 携帯ラジオ (FMが聴けるものが便利)
- ヘルメット (防災ずきん)
- 軍手・ロープ
- マッチ・ライター
- レジャーシート
- 上着・防寒具
- ビニール袋 (ポリ袋)
- 下着類・くつ下
- ティッシュペーパー・トイレトペーパー
- 生理用品
- 懐中電灯 (電池は多めに)
- ろうそく
- 雨具
- 携帯用の缶切りやナイフ
- 紙コップ・紙食器・ラップ
- タオル
- 洗面用具・石けん・歯磨き

## ●貴重品

- 現金 (小銭も)
- 印鑑
- 預金通帳
- 健康保険証
- 免許証 (身分を証明するもの)

## ●赤ちゃんのいる家庭

- 紙おむつ
- ほ乳瓶
- 粉ミルク・液体ミルク
- ミネラルウォーター
- 離乳食

## ●災害備蓄品

- 飲料水 (1人3ℓ×3日分)
- 食料 (3日分)
- 乾パン・パン缶・缶詰等
- 衣類 (上着・下着・くつ下)
- タオル・バスタオル
- 防寒着
- コンロ・ボンベ
- アルミホイル
- ラップ
- 鍋・食器
- 新聞紙
- カイロ
- 毛布
- 雨具
- 電池



## ●病気や体の不自由な方のいる家庭

- 紙おむつ
- 持病の薬
- 看護・介護用品
- 常備薬

※いざという時必要なものをご自身で書き込んでください。

## ●ペットのいる家庭

- 餌・水 (7日以上)
- 食器
- 薬
- ペットケージ
- リード
- トイレ用品

※その他必要なものをご自身で書き込んでください。

## ●その他必要なもの

- 津波ハザードマップ
- 
- 
- 
- 

※いざという時必要なものをご自身で書き込んでください。

備えよう!

# 上越市安全メール

市では、防災や防犯、交通安全などの地域安全情報を広く共有するため、配信を希望される方に安全メールの配信を行っています。

安全メールの配信を希望する人は、随時募集していますので、登録手続きを行ってください。

SNS(Facebook 及び X(旧Twitter))でも安全メールの内容を発信しています。アカウントは、「上越市安全安心情報」です。

## 登録方法

登録方法は下記の2通りです。

### ① [anzen.joetsu-city@raiden.ktaiwork.jp](mailto:anzen.joetsu-city@raiden.ktaiwork.jp)

または右記の QR コードからアクセスしてからメールを送信してください。送信メールアドレス宛に案内のメールが届き、メール本文に記載された URL のページにアクセスします。表示された登録画面の指示に従い、登録してください。



### ② 市役所市民安全課、市民課、南、北出張所、各総合事務所窓口に、申請書を提出してください。

## 上越市安全安心情報

Facebook : <https://www.facebook.com/anzen.info1/>



Facebook

