



健康だより

虹の薬局

☎0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎0952-71-2087

第112号 2025年3月発行



災害はいつ、どこで起きるかわかりません。避難するときに必要なものを持ち出せるよう準備をしておきましょう。今回は、「非常時の持ち出し品リスト」をご紹介します。すぐに避難しなければ命に関わるような危機が迫った場合に、自宅から持ち出すためのものです。在宅避難のための「備蓄」とは異なります。

避難時に使うものとして、リュックを準備しましょう。防水仕様だと安心です。



リュックの中身

必需品 1人1日分の目安

- 飲料水…1.5L~3.0L(500mL×3~6本)
- 食料…3食
- 衣類・下着・タオル…1セット
- トイレットペーパー…1つ
- 携帯トイレ…5~8個
- LEDライト…1つ
- モバイルバッテリー…1つ
- 充電ケーブル…1つ
- 現金…およそ1万円(小銭多めに)
- 常備薬
- お薬手帳
- 保険証のコピー…1つ
- ハザードマップ…1つ

身体保護 1人1日分の目安

- 防災用ヘルメット…1つ
- 軍手…1組
- レインコート…1つ
- 使い捨てカイロ…2つ
- 歯ブラシ…1本
- スリッパ…1つ
- アルミブランケットや寝袋…1つ
- 体温計…1つ
- 消毒用アルコール…1つ



虹の薬局では、非常食となるものを販売しております。



携帯用トイレの代わりに、オムツを使うこともできます。



排尿量
1回 150mLとして
4回分吸収