

## 1 非常持ち出し品（例）

非常持ち出し袋の中身は、そのご家庭の家族構成等によっても変わってきます。

男性で最大 15 キログラム、女性で 10 キログラムがひとつの目安です。家族で話し合い、必要なものをそろえましょう。非常持ち出し袋は、いざというとき速やかに持ち出せなければ意味がありません。すぐに手の届くところにおいておきましょう。



[非常持ち出し品の例 | 仙台市](#)

## 2 一週間分の食料品

大きな災害が発生すると、物流の停止や小売店が被災することで、食料などの入手が困難になる場合があります。被災後の生活に備えて、おおむね**一週間分**の食料や飲料水の備蓄に努めましょう。（[一週間分の食料品と備蓄方法 | 仙台市](#)）



[\(チラシ\) 家族 4 人の一週間分の食料品と備蓄方法について \(PDF : 781KB\) . . .](#)