

非常時の持ち出し品・備蓄品チェックシート

これらを参考に、各家庭に合った準備をしましょう

○ 非常持ち出し品は、両手が使えるリュックなどにまとめておきましょう。 ○ 定期的に中身をチェックしましょう。 ○ 必要なものの優先順位を決めましょう。

非常時持ち出し品

避難時にまず持ち出す

生活用品

- 下着・靴下
- 長袖・長ズボン
- 防寒用ジャケット・雨具
- 缶切り
- マスク
- 簡易トイレ
- 予備のメガネ・コンタクトレンズ

避難用具

- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 乾電池
- 予備電源（携帯電話のバッテリーなど）
- ヘルメット・防災ずきん
- 雨具

貴重品類

- 現金 10円玉、100円玉
- 預金通帳・印鑑
- 免許証
- 保険証

非常食品

- 乾パン
- 缶詰・缶切り
- 栄養補助食品
- チョコレートなどの菓子類
- 飲料水

救急医療品

- 救急箱
- 持病薬・常備薬、処方箋のコピー

非常時備蓄品

災害復旧までの数日間(最低3日)分準備する

生活用品

- 毛布・寝袋・防寒具（しっかりしたもの）
- ティッシュペーパー・ウェットティッシュ
- 万能ナイフ
- 新聞紙
- 食品包装用ラップフィルム
- 身分証明書のコピー
- 携帯カイロ

燃料

- ライター・マッチ
- カセットコンロ・ガスボンベ
- 固形燃料

食料・水

- 飲料水（1日1人3リットル×7日分）
- 非常食（ローリングストック法）※最低3日分
- チョコレートなどの菓子類

安全装備

- 皮手袋・軍手
- 運動靴
- 笛・ブザー
- 救急セット
- 懐中電灯

トイレ対策

- 簡易トイレ（ポリ袋、消臭剤）
- トイレットペーパー

その他

- 紙オムツ
- 生理用品
- ペット用品