

非常持ち出し品・非常備蓄品 チェックリスト



●非常持ち出し品

- ・いざというときに速やかな避難ができるように、必要最小限のものをリュックサックなどにまとめておきましょう。
- ・家族構成を考えて他に必要なものがあれば用意しておきましょう。

飲料水・食料(最低1日分 飲料水/500mlペットボトル2本 食料(調理不要なもの/3食分)

- 飲料水 乾パン アルファ化米 レトルト食品 チョコレート、飴など

- 日用品
- | | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> トイレtpペーパー | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ | <input type="checkbox"/> ヘルメット |
| <input type="checkbox"/> ホイッスル | <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 衣類、下着類 | <input type="checkbox"/> 軍手 |
| <input type="checkbox"/> 万能ナイフ | <input type="checkbox"/> スリッパ | <input type="checkbox"/> ビニール袋 | <input type="checkbox"/> 筆記用具 |
| <input type="checkbox"/> 布ガムテープ | <input type="checkbox"/> ライター、マッチ | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | <input type="checkbox"/> サバイバルブランケット |

救急・衛生用品

- 絆創膏 消毒液 傷薬 ガーゼ 包帯
- 生理用品 常備薬 マスク(感染・防じん対策) 体温計

貴重品

- 現金(公衆電話用の小銭も) 鍵(家や車など) 印鑑 マイナンバーカード
- 証書類の写し(健康保険証、免許証、通帳、保険証書、権利書など)

その他(他に必要なものがあれば用意しておきましょう)

- 眼鏡 コンタクトレンズ(洗浄・保存液も) 入れ歯 お薬手帳
- 赤ちゃん用品(粉ミルク、液体ミルク、哺乳瓶、着替え、紙おむつなど) ペットフード

●非常備蓄品

- ・災害発生後、数日間を自活できるように準備しておくもの。
- ・7日間分を目安に備えましょう。



飲料水・食料

- 飲料水 乾パン アルファ化米 レトルト食品 缶詰
- チョコレート、飴など

日用品

- | | | | |
|--|------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> カセットコンロ(ガスボンベも) | <input type="checkbox"/> 乾電池 | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ | |
| <input type="checkbox"/> トイレtpペーパー | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 衣類、下着類 |
| <input type="checkbox"/> 毛布 | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ | <input type="checkbox"/> 新聞紙 | <input type="checkbox"/> 布ガムテープ |
| <input type="checkbox"/> ライター、マッチ | <input type="checkbox"/> ラップ | <input type="checkbox"/> ビニール袋 | <input type="checkbox"/> 歯磨きセット |