

非常時の持ち出し品・備蓄品 チェックリスト

災害後の救助や
救援物資の到着までに、
最低限必要なものは
準備しておきましょう。



- ・非常持ち出し品は、両手が使えるリュックタイプの袋などにまとめておきましょう。
- ・避難の妨げにならないように、軽くコンパクトにまとめましょう。
- ・自分や家族の状況に応じて必要なものを選びましょう。
- ・自分に必要なものの優先順位を決めて準備しましょう。
- ・定期的の中身をチェックしましょう。

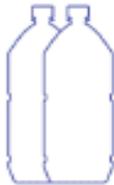
貴重品

- 現金(小銭を含む)※公衆電話用に10円玉、100円玉
- 車や家の予備鍵
- 予備の眼鏡、コンタクトレンズなど
- 銀行の口座番号・生命保険契約番号など
- 健康保険証
- 身分証明書(運転免許証、パスポートなど)
- 印鑑
- 母子健康手帳



情報収集用品

- 携帯電話(充電器を含む)
- 携帯ラジオ(予備電池を含む)
- 家族の写真(はぐれた時の確認用)
- 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先
- 広域避難地図(ポケット地図でも可)
- 筆記用具



食料など

- 非常食
- 飲料水



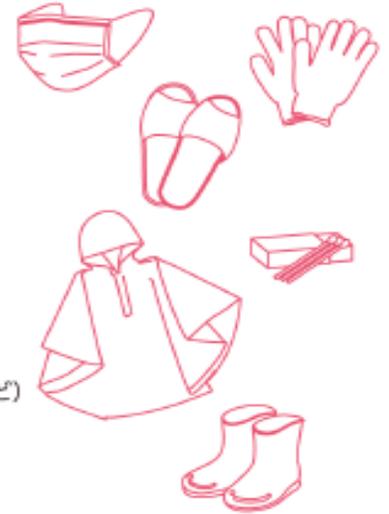
便利品 など

- 防災ずきんかヘルメット
- 懐中電灯(予備電池を含む)
- 笛やブザー(音を出して居場所を知らせるもの)
- 万能ナイフ
- 使い捨てカイロ



清潔・健康 のための もの

- マスク
- ビニール袋
- アルミ製保温シート
- 毛布
- スリッパ
- 軍手か皮手袋
- マッチかライター
- 給水袋
- 雨具(レインコート、長靴など)
- レジャーシート
- 簡易トイレ
- 救急セット
- 常備薬・持病薬
- タオル
- トイレットペーパー
- 着替え(下着を含む)
- ウェットティッシュ



その他

- 紙おむつ(幼児用・高齢者用など)
- 生理用品
- 粉ミルク・哺乳瓶(赤ちゃんに必要なもの)
- その他自分の生活に欠かせないもの



ご自身の環境に合わせて必要なものを準備してください。