

非常持出し品チェックリスト

一次持出し品

避難するときに持ち出します。

男性で15kg 女性で10kg程度の重さを目安に準備しましょう。

貴重品	救急用具
<input type="checkbox"/> 現金、10円玉	<input type="checkbox"/> ばんそうこう、消毒液、包帯等
<input type="checkbox"/> 携帯電話、携帯充電器	<input type="checkbox"/> 常備薬
<input type="checkbox"/> 通帳、印鑑	<input type="checkbox"/> お薬手帳
<input type="checkbox"/> 健康保険証（コピー）	<input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 運転免許証（コピー）	衣類
<input type="checkbox"/> マイナンバーカード（コピー）	<input type="checkbox"/> 衣類・下着
<input type="checkbox"/> 家族の写真（はぐれた時の確認用）	<input type="checkbox"/> レインウェア
<input type="checkbox"/> 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先	<input type="checkbox"/> タオル
<input type="checkbox"/> 広域避難地図	生活用品など
<input type="checkbox"/> 家や車のキー	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ
食料品	<input type="checkbox"/> ブランケット
<input type="checkbox"/> 水（1人1日3リットル）	<input type="checkbox"/> 軍手（スベリ止め付）
<input type="checkbox"/> 食品（最低3日分の用意）	<input type="checkbox"/> ロープ
ご飯（アルファ米など）、	<input type="checkbox"/> 小型ナイフ（はさみ）
レトルト食品、缶詰（缶切り）、チョコ等	<input type="checkbox"/> レジャーシート
<input type="checkbox"/> 紙皿、紙コップ、割り箸	<input type="checkbox"/> 洗面用具
安全対策	<input type="checkbox"/> 歯みがきセット
<input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん	<input type="checkbox"/> トイレットペーパー
<input type="checkbox"/> 懐中電灯（手動式が便利）	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> 筆記用具（油性ペン・ノート）
<input type="checkbox"/> 予備電池	<input type="checkbox"/> 眼鏡、コンタクトレンズ
<input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく	

子供がいる家庭の備え	女性の備え
<input type="checkbox"/> ミルク（キューブタイプ）	<input type="checkbox"/> 生理用品
<input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶	<input type="checkbox"/> おりものシート
<input type="checkbox"/> 離乳食	<input type="checkbox"/> サニタリーショーツ
<input type="checkbox"/> 携帯カラトリー	<input type="checkbox"/> 中身の見えないゴミ袋
<input type="checkbox"/> 子供用紙おむつ	高齢者がいる家庭の備え
<input type="checkbox"/> お尻ふき	<input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ
<input type="checkbox"/> 携帯用お尻洗浄器	<input type="checkbox"/> 杖
<input type="checkbox"/> 抱っこひも	<input type="checkbox"/> 入れ歯用洗浄剤
<input type="checkbox"/> 子供の靴	<input type="checkbox"/> 持病の薬（お薬手帳）

備蓄品

- 食料や水（最低3日分、できれば一週間分）×家族分
- 生活用品

ティッシュ、トイレットペーパー、ラップ、ゴミ袋、
給水袋、携帯用トイレ …など

ほかにも各家庭に必要なものは日ごろから備えておきましょう！