

# 非常時の持ち出し品・備蓄品チェックリスト

▶ **非常時の持ち出し品** 万が一に備えて、すぐに持ち出せるように、リュックなどにまとめておきましょう。

- **貴重品**
  - 現金  キャッシュカード  預金通帳  印鑑  免許証
  - 健康保険証
- **非常食**
  - 飲料水(ペットボトル)  栄養補助食品  菓子類
- **応急医薬品**
  - お薬手帳  持病薬  常備薬(風邪薬・傷薬など)  ばんそうこう
  - 消毒液  マスク  除菌シート  体温計 \*感染対策用に必ず!
- **生活用品**
  - 衣類  防寒着  雨具  タオル  ティッシュ(ウェット)
  - 運動靴  軍手  ヘルメット又は防災ずきん  ライター
  - ビニール袋  生理用品  ラップフィルム
- **その他**
  - 携帯ラジオ  携帯電話  充電器  懐中電灯  ホイッスル
  - 電池  筆記用具  メガネ  思い出の品  親せき・知人等の連絡先メモ



▶ **備蓄品** 3日以上 の 備蓄 を 心が け ま し ょ う 。

- **食料・飲料水**
  - 飲料水(1人1日3リットル)  缶詰やレトルト食品
  - 栄養補助食品  インスタント食品
- **燃料など**
  - 卓上コンロ  ガスボンベ  固形燃料
- **生活用品**
  - 毛布  寝袋  洗面用具  鍋  やかん  バケツ
  - トイレトペーパー  携帯トイレ  使い捨てカイロ
- **その他**
  - ビニールシート  新聞紙  ろうそく  ガムテープ
  - ロープ  ポリタンク



※ 赤ちゃんや介護を必要とするお年寄りなどがある場合は、次のようなものも必要です。

### 赤ちゃんがいる場合

- ミルク、ほ乳びん
- 離乳食、食器
- お尻拭き
- 帽子、防寒着
- パスタオル
- ガーゼハンカチ
- 乳幼児用の薬
- 母子健康手帳
- 消毒剤
- 紙おむつ
- おんぶひも
- 衣類(着替え)

### 介護を必要とするお年寄りがいる場合

- おかゆなどの食料品(介護食)
- 障害者手帳、介護保険証など
- 紙おむつ
- 帽子、防寒着
- 衣類(着替え)
- 介護用品
- お尻拭き
- 常備薬

※ 介護の状態などに応じて備えてください。

**上記以外に簡易トイレなど個人で必要な物を準備してください!**