

非常持出品チェックリスト

緊急時にあわてずに行動するために、家族と相談して必要なものを準備しておきましょう。

分担してすぐに持ち出せるようリュックなどにまとめておきましょう

※ 備えは家庭において千差万別です。それぞれの家庭で必要なものを話し合いましょう。

※ 食料品は古いものから定期的に食卓に上らせ、食べた分だけを買ひ足すローリングストックがおすすめです。

貴重品

- ☐ 現金（公衆電話用に 10 円玉も用意）
- ☐ 家や車の予備の鍵
- ☐ 免許証やマイナンバーカードなどの身分証明書（コピー）
- ☐ 健康保険証（コピー）
- ☐ 通帳・印鑑
- ☐ メガネ・コンタクトレンズ
- 母子手帳 etc



飲料・食料

- ☐ 飲料水（1 人 1 日 3ℓ）
- ☐ 携帯食・非常食
- ☐ 紙皿・割りばし等 簡易食器
- ☐ ラップ（食器代用・保存に）
- ☐ 缶切り・万能ナイフ
- ☐ 粉ミルク・離乳食 etc



情報収集

- ☐ 携帯電話（充電器含む）
- ☐ 携帯ラジオ（電池含む）
- ☐ 筆記用具
- ☐ 家族の写真（はぐれたときに）
- ☐ 緊急時の連絡先 etc



衛生用品

- ☐ 医薬品（常備薬・持病薬）
- ☐ 着替え・スリッパ
- ☐ タオル
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ マスク
- ☐ 洗口剤
- ☐ 生理用品
- ☐ さらし・手ぬぐい
- ☐ 紙オムツ・おしりふき etc



便利品

- ☐ 懐中電灯
- ☐ 防寒着・使い捨てカイロ
- ☐ 雨具
- ☐ LEDランタン
- ☐ 卓上コンロ（ボンベ含む）
- ☐ ライター・マッチ
- ☐ ガムテープ
- ☐ 軍手・ロープ
- ☐ ビニール袋
- ☐ 新聞紙・ダンボール
- ☐ ビニールシート etc

