

非常持ち出し品・備蓄品

チェックリスト

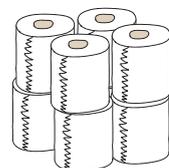
非常持ち出し品リスト

- 飲料水
- 非常食
(缶詰、レトルト食品、乾パンなど)
- 常備薬、持病の薬
- マスク (大人用・子ども用)
- 消毒液、除菌シートなど
- 体温計
- 生理用品
- ヘルメット、防災ずきん
- 着替え (下着も含む)
- タオル
- ティッシュ、ウエットティッシュ
- 軍手
- ビニール袋、ポリ袋
- ナイフ、カッター、缶切り
- ラップ
- 雨具 (カッパ、ポンチョなど)
- 携帯用ラジオ
- 懐中電灯、ネックライト
- 電池、携帯用バッテリー
- 携帯電話の充電器
- 現金 (10円、100円硬貨を含む)
- 健康保険証のコピー
- 貴重品 (通帳、印鑑など)
-
-



備蓄品リスト

- 飲料水 (1人1日3L程度、7日分程度)
- 食品
- カセットコンロ、ボンベ (予備も用意)
- 調理器具 (鍋、やかん)
- 調味料
- わりばし、紙皿、紙コップなど
- ラップ、アルミホイルなど
- 洗面用品
- トイレットペーパー
- マスク (大人用・子ども用)
- 消毒液、除菌シートなど
- 簡易トイレ
- 毛布、タオルケット、寝袋など
- 使い捨てカイロ
- 歯磨きシート
- 予備のメガネ、コンタクトレンズ、補聴器など
- ろうそく
- 照明器具 (ランタン、ヘッドライトなど)
- ブルーシート
- テント
- 工具類 (バール、ジャッキ、ロープなど)
- アウトドアグッズ
- 新聞紙、段ボール
-
-



※赤文字は感染症対策で必要となります。

赤ちゃん、小さいお子さんがいる家庭では ~プラスで用意~

- 離乳食、ミルク、おやつ
- 使い捨て哺乳瓶
- アレルギー対応食
- 授乳ケープ
- 紙おむつ、おしりふき
- おんぶひも、だっこひも



- 子どもの靴
- お気に入りのおもちゃ
- 赤ちゃんの薬
- 母子健康手帳
-
-



ひとくち
メモ

持ち出し品の重量の上限は男性で15キロ、女性で10キロといわれます。欲張りすぎず、災害時に無理なく持ち出せるかを確認しておきましょう。