

非常持ち出し物品チェックリスト

災害発生時に、救援物資が届くまでの3日程度をしのぐための備えを列挙しています。
リストを参考に、持ち出せる重さと重要性を検討し、本当に必要なものを準備しましょう。

食糧・衣類など		生活用品	
☐ 飲料水(1人、1日3リットルが目安です)		☐ 救急袋(常備薬、持病薬を含む)	
☐ 非常食			はさみ、滅菌ガーゼ、絆創膏、消毒薬、包帯等
アルファ米、カンパン、レトルト食品、缶詰		☐ マッチ・ライター・ろうソク	
キャンディ、離乳食、ミルク等		☐ トイレtp紙・ペーパー・ウェットティッシュ	
☐ ヘルメット、防災頭巾等		☐ 除菌シート・スプレー	
☐ 革製手袋又は軍手		☐ マスク(多め)	
☐ 衣類(季節に合わせて入替え)		☐ 懐中電灯・ヘッドライト(予備電池)	
上着、下着、厚手の靴下		☐ アルミ製保温シート、カイロ	
紙おむつ、ガーゼ、生理用品等		☐ 寝袋	
☐ 雨具(レインコート等)		☐ ビニールシート	
☐ タオル(バスタオル、スポーツタオル等)		☐ ロープ	
貴重品等		☐ ポリ袋(各サイズ多めに)	
☐ 現金(硬貨を含む)		☐ 笛(救助を求める際に必要)	
☐ 身分証明書		☐ 多機能ナイフ	
運転免許証、パスポート、在留カード等		☐ 食器類	
☐ 印鑑		皿・コップ(紙、ステンレス製品等)、割り箸	
☐ 予備鍵(車、家)		スプーン、食品用ラップフィルム、アルミホイル	
☐ 預金通帳(コピー、番号の控えも可)		☐ 石けん、水のいらないシャンプー、歯ブラシ等	
☐ 健康保険証(コピー、番号の控えも可)		☐ 養生・ガムテープ	
母子手帳、高齢者手帳等		☐ 筆記用具(ペン、マジック、ノート)	
☐ 携帯電話(携帯用充電器・予備電池)		☐ 多機能ラジオ	
その他(あれば便利)			
☐ 簡易トイレ		☐ 家族の写真(行方不明の際の捜索等に使用)	
☐ アイマスク・耳栓		☐ おもちゃ	
☐ 卓上コンロ(ガスボンベ)、鍋			