

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・ロウソク	
キャンディ、離乳食、ミルク等		トイレトペーパー・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		鏡	
印鑑		食器類	
予備鍵(車、家)		皿・コップ(紙、ステンレス製品等)、割り箸	
預金通帳(コピー、番号の控えも可)		スプーン、食品用ラップフィルム、アルミホイル	
健康保険証(コピー、番号の控えも可)		石けん、水のいらぬシャンプー、歯ブラシ等	
母子手帳、高齢者手帳等		養生・ガムテープ	
携帯電話(携帯用充電器・予備電池)		筆記用具(ペン、マジック、ノート)	
		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			