

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 アルファ米、カンパン、レトルト食品、缶詰 キャンディ、離乳食、ミルク等		☐ はさみ、滅菌ガーゼ、絆創膏、消毒薬、包帯等	
☐ ヘルメット、防災頭巾等		☐ マッチ・ライター・ロウソク	
☐ 革製手袋又は軍手		☐ トイレットペーパー・ウェットティッシュ	
☐ 衣類 (季節に合わせて入替え) 上着、下着、厚手の靴下 紙おむつ、ガーゼ、生理用品等		☐ 除菌シート・スプレー	
☐ 雨具 (レインコート等)		☐ マスク (多め)	
☐ タオル (バスタオル、スポーツタオル等)		☐ 懐中電灯・ヘッドライト (予備電池)	
☐ 貴重品等		☐ アルミ製保温シート、カイロ	
☐ 現金 (硬貨を含む)		☐ 寝袋	
☐ 身分証明書 運転免許証、パスポート、在留カード等		☐ ビニールシート	
☐ 印鑑		☐ ロープ	
☐ 予備鍵 (車、家)		☐ ポリ袋 (各サイズ多めに)	
☐ 預金通帳 (コピー、番号の控えも可)		☐ 笛 (救助を求める際に必要)	
☐ 健康保険証 (コピー、番号の控えも可) 母子手帳、高齢者手帳等		☐ 多機能ナイフ	
☐ 携帯電話 (携帯用充電器・予備電池)		☐ 鏡	
		☐ 食器類 皿・コップ (紙、ステンレス製品等)、割り箸 スプーン、食品用ラップフィルム、アルミホイル	
		☐ 石けん、水のいないシャンプー、歯ブラシ等	
		☐ 養生・ガムテープ	
		☐ 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			