

# 非常時の持ち出し品・備品

## チェックリスト

災害後の救助や  
救援物資の到着までに、  
最低必要なものは  
準備しておきましょう。

- 非常持ち出し品は、両手が使えるリュックタイプの袋などにまとめておきましょう。
- 避難の妨げにならないように、軽くコンパクトにまとめましょう。
- 自分や家族の状況に応じて必要なものを選びましょう。
- 自分に必要なものの優先順位を決めて準備しましょう。
- 定期的に中身をチェックしましょう。

### 貴重品

- 現金(小銭を含む)※公衆電話用に10円玉、100円玉
- 家や車の予備鍵
- 予備の眼鏡、コンタクトレンズなど
- 銀行の口座番号・生命保険契約番号など
- 健康保険証
- 身分証明書(運転免許証・パスポートなど)
- 印鑑
- 母子健康手帳
- 

### 情報収集用品

- 携帯電話(充電器を含む)
- 携帯ラジオ(予備電池を含む)
- 家族の写真(はぐれた時の確認用)
- 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先
- 広域避難地図(ポケット地図での可)
- 筆記用具

### 食料など

- 非常食(最低3日分)
- 飲料水(最低3日分)

### 清潔・健康のためのもの

- 救急セット
- 常用医薬品・お薬手帳
- タオル
- トイレtpペーパー
- 着替え(下着を含む)
- ウェットティッシュ
- 大型のごみ袋

### 便利品など

- 防災頭巾かヘルメット
- 懐中電灯(予備電池を含む)
- 笛やブザー(音を出して居場所を知らせるもの)
- 万能ナイフ
- 使い捨てカイロ
- 食品用ラップ
- 大型のごみ袋(ビニール袋)
- マスク
- アルミ製保温シート
- 毛布
- 軍手か皮手袋
- マッチかライター
- 給水袋
- 雨具(レインコート・長靴など)
- レジャーシート
- 簡易トイレ

### その他

- 紙おむつ
- 生理用品
- 粉ミルク・哺乳瓶(赤ちゃんに必要なもの)
- その他自分の生活に欠かせないもの(入れ歯など)
- (冬期間:防寒着など)
- 
- 
- 
- 
- 
-