

# 非常持出品・備蓄品 チェックリスト

## 【非常持出品】

背負えるリュック型の袋に入れておきましょう

### ■ 貴重品

- 健康保険証・免許証・マイナンバーカード
- 現金（小銭を多めに）
- 通帳・印鑑

### ■ 非常食品

- 飲料水（ペットボトル）
- 非常食（缶詰、乾パンなど）
- チョコレートや飴など（高カロリー食品）

### ■ 身を守るもの

- ヘルメット・防災ずきん
- ホイッスル
- 靴（屋外脱出用）

### ■ 応急医薬品

- 救急用品（絆創膏、包帯、消毒液、傷薬、胃腸薬、風邪薬、解熱剤など）
- 常備薬・お薬手帳

### ■ 衛生用品

- マスク
- アルコール消毒液
- 体温計

### ■ 生活用品

- ラジオ
- 懐中電灯  
※できれば1人に一つずつ
- 予備の電池
- 携帯電話の充電器
- 多機能ナイフ
- ライター・マッチ
- ろうそく・ランタン
- 軍手
- タオル
- ティッシュペーパー
- ウエットティッシュ
- 歯ブラシ
- ビニール袋（多めに）
- レインコート
- 使い捨てカイロ
- 筆記用具

## 【乳幼児がいる場合】

- ミルク・哺乳瓶
- 離乳食・スプーン
- 洗浄器
- ガーゼ

- 紙おむつ・おしりふき
- おんぶ紐
- バスタオル
- 絵本・おもちゃ

## 【要介護者がいる場合】

- 着替え
- 紙おむつ
- 常用薬
- 介護用品

## 【備蓄品】

人数の一週間分以上の備蓄をしましょう

### ■ 非常食品

- 飲料水（1人1日3リットル）
- 缶詰（缶切り不要のもの）
- レトルト食品
- インスタント食品
- ドライフーズ

### ■ 燃料

- 卓上コンロ
- 予備のガスボンベ
- 固形燃料

### ■ 生活用品

- なべ、やかんなどの調理器具
- 紙皿・紙コップ・割りばし
- ラップ、アルミホイルなど
- 下着・くつ下
- 衣類（主に防寒用）
- 毛布
- 寝袋
- 簡易トイレ
- トイレットペーパー

- 生理用品
- 工具（スコップ・バールなど）
- ロープ
- 新聞紙
- レジャーシート