

非常用持ち出し品 チェックリスト
(災害時に持ち出すモノ)

	内 容		内 容
食料・飲料水など	携帯ラジオ(AM・FM付)	急救医薬品・衛生用品	常備薬
	飲料水(ペットボトル、ミネラルウォーターなど)		医薬品(解熱剤、風邪薬、胃腸薬、目薬など)
	食品(チョコレート、飴、梅干など)		三角巾
	食料(インスタント食品、缶詰、アルファ化米など)		救急セット(傷薬、絆創膏、包帯、等)
	紙コップ、紙皿、割り箸		マスク(防塵マスクなど)
	ラップ		紙オムツ
	粉ミルク、ほ乳瓶(家庭によつて)		ティッシュ類(ティッシュペーパー、ウエットティッシュなど)
衣類など	缶切、栓抜き、ナイフ	その他	生理用品
	下着類		洗面用具(歯ブラシ、石鹼など)
	タオル、バスタオル		簡易トイレ
	手袋、軍手		ビニールシート
	防寒具(セーター、ジャンパーなど)		ビニール袋・ゴミ袋(大・小。雨具の代わりにもなります。)
貴重品	雨具(雨合羽、折り畳み傘など)	その他	携帯電話充電器(手回し式、乾電池式のもの)
	ヘルメット(防災ずきん)		入れ歯
	身分証明(免許証、健康保険証等、コピー可)		防災連絡カード
	現金(紙幣よりも小銭を中心に。特に10円玉は必須)		使い捨てカイロ
照明器具	印鑑	その他	筆記用具、メモ帳、ノート
	貴重品(権利証書、通帳など)		予備の眼鏡・コンタクトレンズ
	懐中電灯		補聴器
	予備の電池		
	ライター、マッチ		
	ろうそく		