

非常時持ち出し・備蓄品チェックリスト

貴重品

- ☐ 現金(小銭も含)※公衆電話用に10円玉、100円玉
- ☐ 車や家の予備鍵
- ☐ 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
- ☐ 身分証明証(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(ポケット地図でも可)
- ☐ 筆記用具



食料など

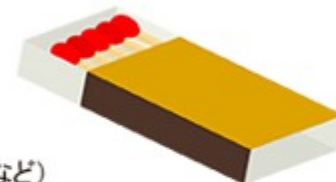
- ☐ 非常食
- ☐ 飲料水

便利品など

- ☐ 防災ずきんかヘルメット
- ☐ 懐中電灯(予備電池を含む)
- ☐ 笛やブザー(音を出して場所を知らせるもの)
- ☐ 万能ナイフ
- ☐ 使い捨てカイロ



- ☐ マスク
- ☐ ビニール袋
- ☐ アルミ製保温シート
- ☐ 毛布
- ☐ スリッパ
- ☐ 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



清潔・健康のためのもの

- ☐ 救急セット
- ☐ 常備薬・持病薬
- ☐ タオル
- ☐ トイレットペーパー
- ☐ 着替え(下着を含む)
- ☐ ウェットティッシュ



その他

- ☐ 紙おむつ(幼児用・高齢者用など)
- ☐ 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

ご自身の環境に合わせて必要なものを準備してください。