非常持ち出し品 チェックリスト

リュックサックなどに入れて備えましょう

食　料

- □ 非常食
- □ 飲料水（500mlを2本程度）

医療品

- □ お薬・お薬手帳
- □ 救急セット

衣類など

- □ レインコート
- □ 下着類
- □ タオル

防災用品

- □ ライト
- □ ラジオ
- □ モバイルバッテリー
- □ ホイッスル
- □ 軍手
- □ ハサミなど

感染症対策

- □ 不織布マスク
- □ アルコール消毒液
- □ 体温計
- □ ウェットティッシュ

貴重品

- □ 免許証
- □ 健康保険証など
- □ お金
- □ 通帳、印鑑

日用品

- □ ハミガキ用品
- □ 毛布など
- □ からだ拭きシート
- □ ビニール袋
- □ 筆記用具、メモ
- □ 使い捨てカイロ

家族構成にあわせた準備

- □ 哺乳瓶・ミルクなど
- □ 離乳食など
- □ おむつ・おしりふき
- □ 母子手帳
- □ 生理用品
- □ 大人用おむつ
- □ ペット用品

注：上記は非常持ち出し品の参考例です。準備する物や数量は家族構成により異なります。