

# 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



<p>食料</p> <p>非常食</p>	<p>飲料水 (500mlを2本程度)</p>	<p>医療品</p> <p>お薬・お薬手帳</p>	<p>救急セット</p>	<p>衣類など</p> <p>レインコート 下着類</p>	<p>タオル</p>
----------------------	-----------------------------	---------------------------	--------------	-----------------------------------	------------

<p>防災用品</p> <p>ライト</p>	<p>ラジオ</p>	<p>感染症対策</p> <p>不織布マスク</p>	<p>アルコール消毒液</p>	<p>貴重品</p> <p>免許証 マイナンバーカード</p>	<p>日用品</p> <p>ハミガキ用品</p>	<p>毛布など</p>	<p>からだ拭きシート</p>	
<p>モバイルバッテリー</p>	<p>ホイッスル</p>	<p>体温計</p>	<p>ウェットティッシュ</p>	<p>お金</p>	<p>通帳・印鑑</p>	<p>ビニール袋</p>	<p>筆記用具、メモ</p>	<p>携帯トイレ</p>

<p>軍手</p>	<p>使い捨てカイロ</p>	<p>家族構成にあわせた準備</p> <p>哺乳瓶・ミルクなど</p>	<p>離乳食など</p>	<p>おむつ・おしりふき</p>	<p>母子手帳</p>	<p>生理用品</p>	<p>大人用おむつ</p>	<p>ペット用品</p>
-----------	----------------	-------------------------------------	--------------	------------------	-------------	-------------	---------------	--------------

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。