

非常持ち出し品チェックリスト

基本品目 **32** 点

<input type="checkbox"/>	非常持出袋	1個	<input type="checkbox"/>	包帯 *	2巻
<input type="checkbox"/>	缶入り乾パン(110g)	2個	<input type="checkbox"/>	三角巾 *	2枚
<input type="checkbox"/>	飲料水(500mlペットボトル)	6本	<input type="checkbox"/>	マスク *	2枚
<input type="checkbox"/>	懐中電灯	2個	<input type="checkbox"/>	常備薬・持病薬 *	適量
<input type="checkbox"/>	ローソク	2本	<input type="checkbox"/>	レジャーシート	1枚
<input type="checkbox"/>	ライター	2個	<input type="checkbox"/>	サバイバルプラケット	2枚
<input type="checkbox"/>	携帯ラジオ	1台	<input type="checkbox"/>	簡易トイレ	適量
<input type="checkbox"/>	十徳ナイフ	1本	<input type="checkbox"/>	タオル	4枚
<input type="checkbox"/>	軍手・手袋	2組	<input type="checkbox"/>	ポリ袋	10枚
<input type="checkbox"/>	ロープ(5m)	1本	<input type="checkbox"/>	トイレトペーパー	1ヶ
<input type="checkbox"/>	救急袋	1枚	<input type="checkbox"/>	ウェットティッシュ	2個
<input type="checkbox"/>	毛抜き	1本	<input type="checkbox"/>	現金(公衆電話用)	50枚
<input type="checkbox"/>	消毒液 *	1本	<input type="checkbox"/>	ガムテープ(布製)	1個
<input type="checkbox"/>	脱脂綿 *	適量	<input type="checkbox"/>	油性マジック(太)	1本
<input type="checkbox"/>	ガーゼ(滅菌) *	2枚	<input type="checkbox"/>	筆記用具	1式
<input type="checkbox"/>	絆創膏 *	10枚	<input type="checkbox"/>	生理用品	

リュックサックなど両手が自由に動かせるものに次のようなものを準備しいつでもすぐに持ち出せる場所に置いておきましょう！
家族構成を考え必要最小限に絞り込み一度背負ってみましょう。また、少なくとも年に一度は点検しましょう！



個人や家庭の事業にあわせ備えを検討するもの

必需品・貴重品類

<input type="checkbox"/>	車や家の予備鍵
<input type="checkbox"/>	予備メガネ・コンタクトレンズなど
<input type="checkbox"/>	預金通帳(写)
<input type="checkbox"/>	健康保険証(写)
<input type="checkbox"/>	運転免許証(写)
<input type="checkbox"/>	パスポート・外人登録証など(写)

赤ちゃん用品

<input type="checkbox"/>	粉ミルク	<input type="checkbox"/>	ガーゼ
<input type="checkbox"/>	ほ乳瓶	<input type="checkbox"/>	紙おむつ
<input type="checkbox"/>	おむつ	<input type="checkbox"/>	母子手帳
<input type="checkbox"/>	離乳食	<input type="checkbox"/>	玩具
<input type="checkbox"/>	スプーン	<input type="checkbox"/>	着替え
<input type="checkbox"/>	洗浄綿	<input type="checkbox"/>	ベビーカー
<input type="checkbox"/>	バスタオル	<input type="checkbox"/>	おんぶひも

高齢者用品

<input type="checkbox"/>	高齢者手帳
<input type="checkbox"/>	おむつ
<input type="checkbox"/>	着替え
<input type="checkbox"/>	持病薬
<input type="checkbox"/>	予備メガネ
<input type="checkbox"/>	看護用品
<input type="checkbox"/>	

家庭に備えておくもの

避難後に少し余裕ができてから安全を確認して自宅へ戻り持ち出したり、自宅で避難生活を送るうえで必要なもので救援物資が届くまでの3日間程度、自足するつもりで備えましょう。



非常準備品

飲料

- 飲料水(2リットルペットボトル3本)
- 非常用給水袋

食料

- アルファ米
- 乾パン
- パン缶
- インスタントラーメン
- 缶詰類
- レトルト食品
- スープ
- 味噌汁
- ビスケット
- キャンディ
- チョコレート
- 塩

衣類

- 上着
- 下着
- 靴下

生活用品

- タオル
- バスタオル
- 毛布
- 雨具
- 予備電池
- 卓上コンロ
- ガスボンベ
- 固形燃料
- 鍋
- ラップ
- アルミホイル

やかん

- 皿(紙・ステンレスなど)
- コップ(紙・ステンレスなど)
- わりばし
- スプーン
- フォーク
- 歯ブラシ
- 石けん
- ドライシャンプー
- 携帯電話の充電器
- 新聞紙
- 使い捨てカイロ
- 安全ピン

その他

- ブルーシート
- 布製ガムテープ