

非常用持ち出し品チェックリスト

分類	品名
食料品等	<input type="checkbox"/> 飲料水（500mlペットボトルを3本以上）
	<input type="checkbox"/> 食料（ビスケット、缶詰、レトルト食品など）
避難用品	<input type="checkbox"/> 懐中電灯（予備電池を含む）
	<input type="checkbox"/> 笛、防犯ブザー（居場所を知らせる用）
	<input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん
生活用品	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ（予備電池を含む）
	<input type="checkbox"/> ライター、ろうそく
	<input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器
	<input type="checkbox"/> 紙皿、紙コップ、割り箸、ラップ
	<input type="checkbox"/> 缶切り、ナイフ、はさみ
	<input type="checkbox"/> タオル
	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ
	<input type="checkbox"/> ビニールシート（1人あたり1畳分程度）
	<input type="checkbox"/> トイレットペーパー
	<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー
	<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ
	<input type="checkbox"/> 歯ブラシ
衣類	<input type="checkbox"/> 着替え（肌着など）
	<input type="checkbox"/> 防寒具
	<input type="checkbox"/> 雨具
	<input type="checkbox"/> 軍手又は革手袋
	<input type="checkbox"/> スリッパ
個別	<input type="checkbox"/> 予備のメガネ
	<input type="checkbox"/> 使い捨てコンタクトレンズ

分類	品名
貴重品	<input type="checkbox"/> 現金（公衆電話用に10円、100円硬貨を含めて）
	<input type="checkbox"/> 預貯金通帳（コピー）
	<input type="checkbox"/> 健康保険証（コピー）
	<input type="checkbox"/> 身分証明証（コピー）
	<input type="checkbox"/> 印鑑
	<input type="checkbox"/> 予備の鍵（車や家）
	<input type="checkbox"/> 緊急時の連絡先一覧（家族、親戚、知人など）
	<input type="checkbox"/> 家族の写真（はぐれた時の確認用）
医薬品等	<input type="checkbox"/> 救急用品セット（消毒液、脱脂綿、ガーゼ、体温計、ばんそうこう、三角巾、包帯など）
	<input type="checkbox"/> 常備薬（風邪薬、胃腸薬、鎮痛剤など）
	<input type="checkbox"/> 持病薬
	<input type="checkbox"/> マスク
	<input type="checkbox"/> 使い捨てビニール手袋
	<input type="checkbox"/> お薬手帳
乳幼児	<input type="checkbox"/> 粉ミルク
	<input type="checkbox"/> ほ乳瓶、消毒セット
	<input type="checkbox"/> 離乳食
	<input type="checkbox"/> 紙おむつ
高齢者	<input type="checkbox"/> 軟らかい食品（レトルトおかゆ、ようかんなど）
	<input type="checkbox"/> 大人用紙おむつ
	<input type="checkbox"/> おしりふき
	<input type="checkbox"/> 入れ歯、入れ歯洗浄剤
その他	<input type="checkbox"/>

※上記リストを参考にしながら、ご自身に合った物を準備しましょう。

※非常用持ち出し袋に入れる物品の量は、1～2日分の避難生活に必要なものとします。