

非常持ち出し品チェックリスト

【日本語】

ご自身や家族の状態に応じて最低限必要な物を用意しておきましょう。

救急・衛生用品

救急セット（絆創膏、包帯、消毒薬など
常備薬、持病薬など
マスク
トイレットペーパー
ウェットティッシュ
簡易トイレ
アルコール消毒液

貴重品

少量の現金（10円玉、100円だ玉）
身分証明書（運転免許証、パスポート、在留カードなど）*
健康保険証*
預金通帳、口座番号など*
印鑑
家や車の予備鍵

避難用品

ヘルメット
軍手や手袋など
懐中電灯
予備の電池
ホイッスル
ロープ

情報収集用品

携帯電話（充電器を含む）
携帯ラジオ
筆記用具
予備の電池
緊急時家族、親戚などの連絡先メモ
避難場所マップ

食料

飲料水（1人1日2-3リットル目安
非常食（缶詰、乾パンなど）

衣類

着替え
下着
靴下
タオル
雨具（レインコートなど）
毛布

便利品

万能ナイフ
ライターやマッチなど
ビニール袋
アルミ製保温シート
使い捨てカイロ

その他（ご自身やご家族の必要に応じて備えるもの）

生理用品
予備の眼鏡、コンタクト
紙おむつ
粉ミルク、離乳食など
生活に欠かせないもの（ ）
ペット用品

備考：

- * 1. それぞれの身分証明書をコピーして、非常持ち出し袋に入れておきます。
- * 2. 普段の生活に身分証明書を身につけて、パスポートや預金通帳など貴重品はすぐに持ち出せるようにおきましょう。