

非常 持ち出し品 チェックリスト

じぶん かぞく じょうたい おう さいていげんひつよう もの ようい
自分や 家族の 状態に 応じて 最低限必要な物を 用意しておいて ください。

きゅうきゅう えいせいようひん
救急・衛生用品

きゅうきゅう ばんそうこう ほうたい 救急セット (絆創膏、包帯、 しょうどくやく 消毒薬など)
じょうびやく じびょう なが あいだ なお 常備薬、持病(長い 間、治らな い 病気)薬 など
マスク
トイレットペーパー
ウェットティッシュ
かんい 簡易トイレ
アルコール しょうどくえき 消毒液

さいふ かぎ きちようひん
財布や 鍵などの貴重品

しょうりょう げんきん えんだま えん 少量の 現金 (10円玉、100円 だ玉)
みぶん しょうめい しょるい 身分を 証明する 書類 (うんてん めんきょしょう ざいりゅう 運転免許証、パスポート、在留 カードなど) *
けんこうほけんしょう 健康保険証 *
ちよきんつうちょう こうざばんごう 貯金通帳、口座番号など *
はんこ
か くるま よびかぎ 家や 車の 予備鍵

ひなん に ようひん
避難(逃げること)用品

ヘルメット
ぐんて てぶくろ 軍手や 手袋など
かいちゅうでんとう て も でんき ひか 懐中電灯(手に 持つ 電気(光る))
よび でんち 予備の 電池
ホイッスル
ロープ

じょうほう しゅうしゅうようひん
情報 収集用品

けいたいでんわ も ある でんわ じゅうでんき 携帯電話(持ち歩く 電話) (充電器 を 含む)
けいたい 携帯ラジオ
ひっきようぐ 筆記用具
よび でんち 予備の 電池
きんきゅうじかぞく しん ち 緊急時家族、親せき(血の つながり の ある 人や 結婚などで 関係の できた ひと)などの 連絡先 メモ
ひなんばしょ に ばしょ 避難場所(逃げる 場所) マップ

た もの
食べる物

いんりょうすい 飲料水 (1人1日 2-3 リットル きじゆん 基準)
ひじょうしょく 非常食 (缶詰、乾パンなど)

いるい
衣類

きが 着替え
したぎ 下着
くつした 靴下
タオル
あめぐ 雨具 (レインコートなど)
もうふ 毛布

べんりひん
便利品

なに 何でもできる ナイフ
ライター や マッチなど
ぶくろ ビニール袋
せい ほおん アルミ製 保温シート
つか す 使い捨てカイロ

た じぶん かぞく ひつよう そな
その他 (自分や 家族の 必要があれば 備えるもの)

せいりようひん 生理用品
よび めがね 予備の 眼鏡、コンタクト
かみ 紙おむつ
こな りにゆうしょく 粉ミルク、離乳食など
せいかつ ひつよう 生活に必要なもの ()
ようひん ペット用品

びこう
備考:

- *1. それぞれの 身分を 証明する 書類を コピーして、非常持ち出し 袋に 入れておきます。
- *2. いつもの 生活に 身分を 証明する 書類を 身につけて、パスポートや 貯金通帳
など 財布や 鍵などの貴重品はすぐに 持ち出すことが できるようにおいて ください。