

非常時持ち出し品を準備しましょう



持ち出し品チェックリスト

まずは、自分の身は自分で守ることを意識して、下のチェックリストを参考に「非常時持ち出し品」を準備しましょう。

自分が必要な物を、自分が持ち出せる量で備えておきましょう！

必需品

- 携帯型ラジオ
- 懐中電灯
- 予備の電池
- 携帯電話
- 充電器
- ライター
- ローソク



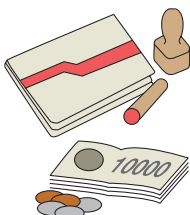
生活用品

- 衣類
- スリッパ
- タオル
- 使い捨て食器
- 食品用ラップ
- レインコート
- ポリ袋
- レジャーシート
- 石鹸・歯ブラシ



貴重品

- 現金(小銭も)
- 預金通帳
- 運転免許証
- 健康保険証
- 印鑑
- 権利証書
- 診察券
- 家族の連絡先など



応急医薬品

- 常備薬・持病の薬
- 救急セット
- ポケットティッシュ
- ウエットティッシュ



飲料水・非常食 ※消費期限は定期的に確認を

- 飲料水(1人1日3リットル)
- 乾パンなど
- インスタント食品
- 栄養補助食品



その他

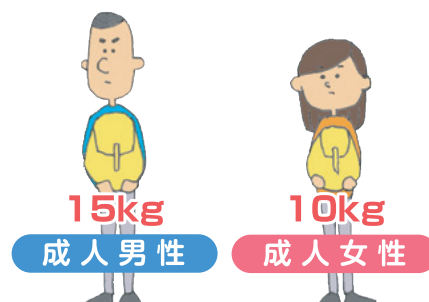
- 防災ずきん・ヘルメット
- 筆記用具
- 軍手
- ロープ(5m)



必要に応じて準備を

- ベビー用品
- 生理用品
- 介護用品

重さの目安



災害に対するほかの準備については、以下のページをご覧ください。

地震

4 ページ

風水害

8 ページ

火災

11 ページ