

★非常時持ち出し品チェックリストを活用しよう！

分 類	項 目
食料品 ※最低3日分 (できれば1週間分)	☐ 飲料水 ☐ 乾パン ☐ ビスケット・チョコレート ☐ レトルト食品 ☐ ご飯(アルファ米など) ☐ 哺乳瓶 ☐ 粉ミルク ☐ ()
生活用品	☐ 毛布 ☐ タオル ☐ ラップ ☐ ティッシュ ☐ ビニール袋 ☐ マッチ・ろうそく ☐ 充電器 ☐ 予備電池(モバイルバッテリー) ☐ 簡易トイレ・携帯トイレ(7日分が目安) ☐ 生理用品 ☐ 紙おむつ ☐ 使い捨てカイロ ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉 ☐ 洗面用具
医療・衛生用品	☐ 薬 ☐ 包帯 ☐ ガーゼ ☐ ばんそうこう ☐ お薬手帳 ☐ マスク ☐ ウェットティッシュ ☐ () ☐ ()
貴重品	☐ 現金(小銭も忘れずに) ☐ 通帳 ☐ マイナンバーカード ☐ 印鑑
衣料品	☐ 下着 ☐ 靴下 ☐ 長袖上着 ☐ 長ズボン ☐ 作業用綿手袋 ☐ 防寒着 ☐ 雨がっぱ・雨具 ☐ () ☐ ()
避難用具	☐ 懐中電灯 ☐ 携帯ラジオ ☐ ヘルメット・頭巾 ☐ ()
ペット用具 ※ペットが いる場合	☐ ケージ ☐ リード ☐ ペットシーツ ☐ 餌・水 ☐ ()

※リストはあくまでも参考です。各家庭で必要なものを準備してください