

## 非常持ち出し物品チェックリスト

各家庭でいざという時のために備える「非常持ち出し品」。災害発生時に、被災地に救援物資が届くまでの3日間程度を自足してしのぐための備えを設定しています。リストを参考に、あなたの家庭に必要なセットの検討・用意をぜひ進めてみてください。

<b>生活用品</b>	<input type="checkbox"/> 筆記用具
<input type="checkbox"/> 飲料水(1人3リットルが目安です)	<input type="checkbox"/> 食品用ラップフィルム
<input type="checkbox"/> 非常食 缶詰、アルファ米、カンパン、インスタントラーメン レトルト食品、ビスケット、キャンディ等	<input type="checkbox"/> アルミホイル
	<input type="checkbox"/> 石けん
	<input type="checkbox"/> 歯ブラシ、歯磨き粉
<input type="checkbox"/> 懐中電灯と予備電池	<b>衛生用品(新型コロナウイルス対応)</b>
<input type="checkbox"/> ヘルメット、防災頭巾等	<input type="checkbox"/> マスク
<input type="checkbox"/> 革製手袋又は軍手	<input type="checkbox"/> アルコール消毒液
<input type="checkbox"/> 衣類 上着、下着、厚手の靴下(時期により差し替え) 紙おむつ、生理用品、おりものシート等	<input type="checkbox"/> 手洗い洗剤
	<input type="checkbox"/> 台所用洗剤
	<input type="checkbox"/> 体温計
<input type="checkbox"/> 雨具(レインコート等)	<b>貴重品等</b>
<input type="checkbox"/> タオル(バスタオル、スポーツタオル等)	<input type="checkbox"/> 現金 10円硬貨、100円硬貨等を含めて準備
<input type="checkbox"/> トイレtpペーパー・ウェットティッシュ	
<input type="checkbox"/> トイレtpペーパー・ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/> 身分証明書 運転免許証、パスポート、外国人登録証等
<input type="checkbox"/> マッチ又はライター	
<input type="checkbox"/> ローソク	<input type="checkbox"/> 印鑑
<input type="checkbox"/> 多機能ナイフ	<input type="checkbox"/> 予備鍵(車、家)
<input type="checkbox"/> アルミ製保温シート	<input type="checkbox"/> 預金通帳(コピー、番号の控えも可)
<input type="checkbox"/> 厚手のビニールシート	<input type="checkbox"/> 健康保険証(コピー、番号の控えも可) 母子手帳、高齢者手帳等
<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	
<input type="checkbox"/> 医薬品(常備薬、持病薬等を含む)	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(予備電池)
<input type="checkbox"/> ロープ	<input type="checkbox"/> 携帯電話(非常用充電器)
<input type="checkbox"/> 笛(救助を求める際に必要)	<b>その他</b>
<input type="checkbox"/> 救急袋 はさみ、滅菌ガーゼ、絆創膏、消毒薬、包帯等	<input type="checkbox"/> 卓上コンロ(ガスボンベ)
	<input type="checkbox"/> 鍋
<input type="checkbox"/> ポリ袋(大小10枚くらい)	<input type="checkbox"/> ガムテープ
<input type="checkbox"/> 鏡	<input type="checkbox"/> 油性マジック
<input type="checkbox"/> 食器等 皿・コップ(紙、ステンレス製品等)、割り箸、スプーン フォーク等	<input type="checkbox"/> 家族の写真(行方不明の際の捜索等に使用)
	<input type="checkbox"/> おもちゃ

※ これら非常持ち出し品を入れた袋の重量目安は一般的に、男性15kg、女性10kgと  
言われますが個々の事情にあわせた調整が必要です。