

非常時の持ち出し品・備蓄品

チェックリスト

災害時の救助や
救援物資の到着までに
最低限必要なものは
準備しておきましょう

ポイント



- 持ち出し品は、両手が使えるリュックタイプの袋などにまとめておきましょう
- 避難の妨げにならないように、軽くコンパクトにまとめましょう
- 自分や家族の状況に応じて必要なものを選びましょう
- 自分に必要なものの優先順位を決めて準備しましょう
- 定期的の中身をチェックしましょう

貴重品

- 現金（小銭を含む）※公衆電話用に10円玉、100円玉
- 車や家の予備鍵
- 予備の眼鏡、コンタクトレンズなど
- 銀行の口座番号・生命保険契約番号など
- 健康保険証、お薬手帳
- 身分証明書（運転免許証、パスポートなど）
- 印鑑
- 母子健康手帳

情報収集用品

- 携帯電話・スマートフォン（充電器を含む）
- 携帯ラジオ（予備電池を含む）
- 家族の写真（はぐれた時の確認用）
- 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先
- 広域避難地図（ポケット地図でも可）
- 筆記用具

食料など

- 非常食
- 飲料水

便利品など

- 防災ずきん、ヘルメット
- 懐中電灯（予備電池を含む）
- 笛やブザー（音を出して居場所を知らせるもの）
- 万能ナイフ
- 使い捨てカイロ
- マスク
- ビニール袋

アルミ製保温シート

- 毛布
- スリッパ
- 軍手、皮手袋
- マッチ、ライター
- 給水袋
- 雨具（レインコート、長靴など）
- レジャーシート
- 簡易トイレ

清潔・健康 のための もの

- 救急セット
- 常備薬・持病薬
- タオル
- トイレットペーパー
- 着替え（下着を含む）
- ウェットティッシュ

その他

- 紙おむつ（幼児用・高齢者用など）
- 生理用品
- 粉ミルク・哺乳瓶（赤ちゃんに必要なもの）
- その他自分の生活に欠かせないもの

ご自身の環境に合わせて必要なものを準備してください