

非常時の持出品・備蓄品チェック表

(空欄には自分の生活に欠かせない物をご記入ください)

非常持出品

非常持出品は、自宅から避難をする時に、すぐに持ち出すことができる必要最低限の必需品です。両手が使えるように、リュック等にまとめ、玄関などすぐに持ち出せる所に置いておきましょう。(重さの目安は男性で 15kg、女性で 10kg 以内)

□貴重品

- 現金(小銭も) 預貯金通帳 印鑑 運転免許証 健康保険証 キャッシュカード

□非常食品類(調理せずにそのまま食べられるもの)

- 非常食 水 魚肉缶詰 野菜煮物缶詰 ビスケット類

□応急医薬品、日用品、衛生用品等

- 救急セット 風邪薬・解熱剤 常用薬 お薬手帳 歯磨きセット 紙皿・紙コップ
割り箸 ライター又はマッチ ティッシュペーパー ウェットティッシュ ビニール袋
携帯用トイレ トイレットペーパー タオル 使捨てカイロ 生理用品 携帯用ナイフ
ラップ・ホイル 消毒用アルコール マスク 体温計

□衣類等

- 下着類 上着 靴下 軍手 雨合羽 ヘルメット 帽子・防災ズキン

□その他

- 携帯ラジオ 携帯電話・充電器 ランタン 予備の電池 笛又はブザー 懐中電灯
携帯傘

非常備蓄品

非常備蓄品は、大規模災害発生時に救援物資が届くまでの数日間、自力で生活できるように準備をしておく水、食料、生活用品などです。1週間分を用意しておきましょう。

□水(飲料水は1人1日3Lが目安) 携帯用トイレ

□食料(アルファ米、即席めん、レトルト食品、缶詰、チョコレート、調味料等)

□生活用品等

- カセットコンロ 予備のボンベ ビニールシート 布製ガムテープ 毛布・寝袋
紙皿・紙コップ 割り箸 ティッシュ ウェットティッシュ トイレットペーパー
 - ペットの餌
 - 紙おむつ
 - 粉ミルク・哺乳瓶
 - 離乳食

チェック実施日：

年 月 日