

# 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・防災ずきん ☐

### ☐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