

非常持ち出し品チェックリスト

貴重品

- 現金
- 預金通帳
- 印鑑
- 保険証 (コピー)
- 免許証 (コピー)

食品

- 飲料水 (1人1日3ℓが目安)
- 非常食
- 粉ミルク (乳幼児がいる場合)

非常食の例 (レトルト食品のごはん、おかゆ、アルファ米・缶詰
乾パン・栄養補助食品・カップみそ汁・アメやチョコレート など)

生活用品

- 携帯ラジオ
- ヘルメット
- マスク
- 長袖・長ズボン
- ライター・マッチ
- 簡易トイレ
- 紙皿、コップ・割り箸
- 処方箋の控え
- 懐中電灯
- 軍手・手袋
- 缶切り
- 下着・靴下
- 生理用品
- 携帯カイロ
- 筆記用具
- 救急箱
- 予備の乾電池
- 携帯電話の予備バッテリー
- 多機能ナイフ
- 雨具・防寒着
- ティッシュ・タオル
- 歯磨きセット
- ホイッスル
- 持病のお薬等
- 栓抜き
- 長靴
- 毛布
- 地図
- ロープ
- ろうそく

救急箱の例 (ばんそうこう・包帯・消毒液・体温計・胃腸薬
鎮痛剤・かぜ薬・解熱剤・ハサミ など)

備蓄品チェックリスト

- 飲料水 (1人1日3ℓが目安)
- カセットコンロ・固形燃料
- 給水用ポリタンク
- ビニール袋
- テント
- 非常食
- 予備のガスボンベ
- 工具セット
- ラップ
- 毛布
- 調味料
- テント
- 簡易トイレ・バケツ
- ほうき・ちりとり
- 寝袋

すぐに物資が届くとは限りません。
最低でも3日、可能なら1週間程度の備蓄が望ましいようです。
※ これらのものは例えです。必要なものを確認し、備えておきましょう。

便利なアイテム

- 携帯洗浄器
- アルミ箔
- 裁縫セット
- スリッパ
- 爪切り
- ゴミ袋
- 新聞紙
- 油性ペン
- ウェットティッシュ
- トイレtpペーパー
- 布製ガムテープ
- キャンプ用食器セット
- 使い捨てカイロ
- ビニールシート
- バール・ハンマー・スコップ等の工具
- マット
- ビタミンCのアメ（ストレスを和らげる効果があります）

女性向け用品

- 生理用品
- 身だしなみセット
- 水のいらぬいシャンプー

高齢者・介護用品

- 老眼鏡
- 常備薬
- おむつ
- 入れ歯
- 介護用品

乳児がいる場合

- 粉ミルク
- 哺乳瓶
- 紙おむつ
- 絵本やおもちゃ
- おんぶひも
- おむつ
- ぬいぐるみ等の愛用品

ペットがいる場合

- ペットフード
- ビニール
- リード

すぐに物資が届くとは限りません。
最低でも3日、可能なら1週間程度の備蓄が望ましいようです。
※ これらのものは例えです。必要なものを確認し、備えておきましょう。