



非常持出品・非常備蓄品チェックリスト

非常持出品

<防災用品>

- 水（3日分）
- 食料品（3日分）
- 防災用ヘルメット
- 衣類・下着
- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 予備電池・携帯充電器
- ライター・ろうそく
- 万能ナイフ
- ガムテープ
- レジャーシート

<日用品>

- 救急用品・常備薬 **New!!**
- マスク・**体温計・消毒液**
- 使い捨てカイロ
- ブランケット
- 軍手・手袋
- 衛生用品
(洗面用具・口腔ケア用品・
ドライシャンプー・メイク落としなど)
- タオル
- ウェットティッシュ
- ポリ袋
- 予備のメガネ・コンタクト

<貴重品>

- 小銭・現金
- 通帳のコピー
- 保険証・身分証のコピー
- 印鑑
- 処方箋のコピー・お薬手帳
- ペン・ノート
- 携帯電話



避難の時にすぐに
持ち出せる場所に
置いておこう！



要配慮者のいる家庭は、こんなものも備えよう！

<乳幼児・妊産婦向け>

- 母子健康手帳
- 子ども医療受給者証
- 粉ミルク・液体ミルク・哺乳瓶
- 離乳食・おやつ
- おしりふき・おむつ
- さらし（ハサミとセットで）
- バスタオル
- おもちゃ
- 子ども用着替え
- 子ども用リュック
(子どもが自身の防災グッズを持ち運ぶ用)

<障害者・高齢者向け>

- 医療情報が分かるもの
- 各種証明書類
(障害者手帳・介護保険証・ヘルパカードなど)
- 紙おむつ
- 介護食
- 防寒具
- 意思伝達装置

<女性向け>

- 生理用品
- 鏡
- 基礎化粧品・化粧品

<外国人向け>

- パスポートのコピー
- 在留カードのコピー
- 外国人防災ガイドブック
- お祈りセット（イスラム教徒）

翻訳アプリを使えるように
しておこう！

<ペット向け>

- キャリーケース・リード
- ペットフード
- 各種記録など

備蓄品

水（1週間分）

食料品（1週間分）

生活用品

(カセットガスコンロ・ティッシュ・トイレットペーパー・
ごみ袋・ポリタンク・携帯用トイレなど)

その他、普段使う
ものや気分転換に
なるものを備えよう！

