

非常時における備蓄品・持ち出し品のチェックリスト

万が一に備え「家族」で話し合って!



いつ起こるかわからない災害に備えて、非常持ち出し品は日ごろから準備しておきましょう。必要な物は人それぞれ。何を準備するか家族で話し合っておきましょう。

非常袋のポイント!

- 持ち出し品は両手が使えるリュック型袋へ
- 軽くコンパクトに。玄関周りに置く
- 生き延びるのに必要なものを
- 自分や家族の状況に応じて優先順位を
- 定期的に中身をチェック。入れ替えを

食料品関係(3日分)

- 米
- 缶詰
- 乾パン・クラッカー
- チョコレート
- インスタント・レトルト食品
- 飲料水(1人1日3ℓが目安)



医療品等

- 救急医薬品・常備薬
- お薬手帳



貴重品

- 現金(小銭も)
- 預金通帳
- 印鑑
- 免許証
- 健康保険証



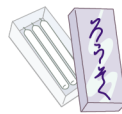
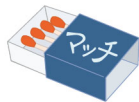
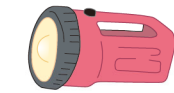
日用品

- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 乾電池
- めがね・コンタクトレンズ
- ろうそく
- マッチ・ライター
- ナイフ・缶切り
- ティッシュ・ウェットティッシュ
- 使い捨てカイロ
- レジャーシート
- 卓上コンロ
- ポリタンクなど

- ヘルメット・防災ずきん
- 下着・上着・タオル
- リュックサック
- 雨具
- ロープ
- 軍手



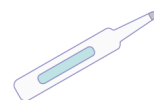
※一人用テント、簡易トイレもあると理想的。ペット用の食料も備えておくと良いでしょう。



新型コロナ対策

新型コロナウイルスの感染が広がっています。避難所での感染拡大にも注意が必要です。

- マスク
- アルコール消毒液
- 体温計



※咳エチケットを徹底し、頻繁に手を洗うようにしましょう。