

# 非常持ち出し品チェックリスト

～救助隊や救援物資が来るまでの最低限必要な物を準備しておきましょう～

## 生活用品など

- 飲料水（1人1日3リットルが目安）
- 非常食（缶詰、インスタント食品など）
- 懐中電灯と予備電池
- ヘルメット
- 革製手袋または軍手
- 衣類、タオル
- 雨具（レインコートなど）
- 靴、厚手の靴下
- ティッシュ（ウェットティッシュ）
- トイレットペーパー
- マスク
- マッチまたはライター
- ローソク
- 医薬品（常備薬を含む）
- アルミ製保温シート
- 厚手のビニールシート
- 紙食器
- 台所用ラップ
- 笛（救助を求める時に使用）
- 粉ミルク（乳児がいる家族）
- 紙おむつ（乳幼児・高齢者用など）
- おもちゃ（子供がいる家族）
- 予備の眼鏡、コンタクトレンズなど

## 貴重品

- 現金
- 身分証明書（運転免許証など）
- 印鑑
- 預金通帳
- 健康保険証
- 母子健康手帳
- 家や車の予備鍵

## 情報収集用品

- 携帯ラジオ
- 携帯電話と充電器
- 公衆電話用10円硬貨
- 家族の写真（はぐれた時の確認用）
- 家族・親戚・知人の連絡先
- 筆記用具
- 防災マップ（市町作成のものなど）

## 備蓄しておく便利な物

- 毛布
- テントと寝袋
- 卓上コンロ
- ポリタンク
- 簡易トイレ
- 石鹸
- 下着
- 使い捨てカイロ
- 生理用品
- 炊飯用具（コッヘル）
- ガムテープ
- シャンプー（水を使わないもの）

※飲料水と食料は最低3日分用意しておきましょう

※リスト以外に必要な物を家族で検討して準備しておきましょう。

※非常持ち出し品は、両手が自由になるリュックサックなどにいれておきましょう。