

## 非常時の持ち出し品・備蓄品 チェックリスト

災害後の救助や救援物資の到着までに  
最低限必要なものは準備しておきましょう。

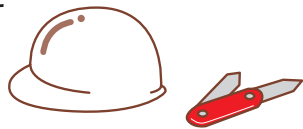
### 貴重品

- 現金（小銭を含む）※公衆電話用に10円玉や100円玉
- 預金通帳
- 印鑑
- 身分証明書（健康保険証、運転免許証、パスポートなど）
- 家や車のカギなど



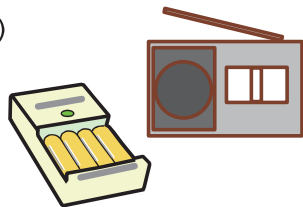
### 装備道具

- ヘルメット、防災頭巾、帽子など
- ホイッスル
- 手袋
- 運動靴、スリッパ
- ヘッドライト、懐中電灯
- マルチツール（ハサミ、ナイフ、缶切りなどのセット）



### 情報収集用品

- 携帯電話（充電器・バッテリー含む）
- 携帯ラジオ（予備電池を含む）
- 筆記用具
- ハザードマップ
- 家族・親戚・知人などの連絡先



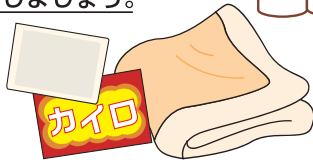
### 非常食 飲料水

- 乾パン・クラッカー、インスタントラーメン、缶詰、アルファ米、スナック菓子など
  - 飲料水（1人当たり1日3ℓ※）
  - 簡易食器（割りばし、紙コップ、紙皿、ラップ、アルミホイルなど）
- ※非常食や飲料水は1人当たり最低3日分、できれば7日分を用意しましょう。



### 防寒用品

- 使い捨てカイロ
- 毛布・ブランケット



各家庭や個人の状況に応じて、避難所に持ち込む「非常時持ち出し品」、自宅で避難するときなどのための「備蓄品」、普段から持ち歩く「携帯品」に分けて、それぞれ用意しましょう！

- ◎非常時持ち出し品は、両手が使えるリュックタイプのバッグなどにまとめておきましょう。
- ◎避難の妨げにならないよう、軽く、コンパクトにまとめましょう。
- ◎自分や家族の状況に応じて、必要なものを選びましょう。
- ◎自分や家族に必要なものの優先順位を決めて準備しましょう。
- ◎定期的に中身をチェックしましょう。

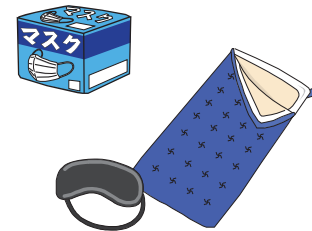
### 救急 衛生 感染症 対策

- 救急セット（消毒液、ガーゼ、絆創膏、爪切り、体温計など）
- 常備薬、持病薬、お薬手帳
- 歯ブラシ、洗顔用品
- 着替え一式
- 携帯トイレ
- 衛生・感染症対策用品  
（マスク、ティッシュ、トイレットペーパー、アルコール消毒液、除菌シートなど）



### 就寝用品

- 寝袋
- マット（アルミマットや空気を入れて膨らむものなど）
- 耳栓、アイマスク



### その他

- 紙おむつ（幼児用・高齢者用など）
- 生理用品
- 粉ミルク・哺乳びん（赤ちゃんに必要なもの）



その他、自分や家族に欠かせないものを記入しましょう。

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

## ローリングストック（循環備蓄）を実践しましょう！

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく「ローリングストック」を実践しましょう！

