

# 非常時の持出品・備蓄品

“いざっ!”という時の”ために下記リストを参考に準備しましょう。また、備蓄品の飲食物は保存期限に注意しましょう。

非常時の持出品(すぐに持ち出せるように、リュックなどにまとめておきましょう。)

## ●貴重品

- ☐ 現金 ☐ キャッシュカード ☐ 預金通帳 ☐ 印鑑  
☐ 免許証 ☐ 健康保険証 ☐ お薬手帳



## ●非常食

- ☐ 飲料水(ペットボトル) ☐ 栄養補助食品 ☐ 菓子類

## ●応急 医薬品

- ☐ 常備薬(風邪薬・傷薬など) ☐ 持病薬 ☐ ばんそうこう  
☐ マスク ☐ 消毒液 ☐ 除菌シート ☐ 体温計



## ●生活用品

- ☐ 衣類 ☐ 防寒着 ☐ 雨具 ☐ タオル ☐ ティッシュ(ウェット)  
☐ 運動靴 ☐ 軍手 ☐ 帽子又は防災ずきん ☐ ライター  
☐ ビニール袋 ☐ 生理用品 ☐ ホイッスル ☐ ラップフィルム

## ●その他

- ☐ 携帯ラジオ ☐ 携帯電話 ☐ 充電器 ☐ 懐中電灯  
☐ 電池 ☐ 筆記用具 ☐ メガネ ☐ 思い出の品



備蓄品(最低3日分の準備をしておきましょう。できれば、7日分の備蓄を心がけましょう。)

## ●食料・ 飲料水

- ☐ 飲料水(1人1日3リットル) ☐ 缶詰やレトルト食品  
☐ 栄養補助食品 ☐ インスタント食品



## ●燃料など

- ☐ 卓上コンロ ☐ ガスボンベ ☐ 固形燃料



## ●生活用品

- ☐ 毛布 ☐ 寝袋 ☐ 洗面用具 ☐ 鍋 ☐ やかん  
☐ トイレットペーパー ☐ 携帯トイレ ☐ バケツ ☐ 使い捨てカイロ

## ●その他

- ☐ ビニールシート ☐ 新聞紙 ☐ ろうそく  
☐ ガムテープ ☐ ロープ ☐ ポリタンク

赤ちゃんや介護を必要とするお年寄りなどがいる場合は、次のようなものも必要です。

### 赤ちゃんがいる場合

- ☐ ミルク、ほ乳びん ☐ 乳幼児用の薬  
☐ 離乳食、食器 ☐ 母子健康手帳  
☐ お尻拭き ☐ 消毒剤  
☐ 帽子、防寒着 ☐ 紙おむつ  
☐ バスタオル ☐ 抱っこひも  
☐ ガーゼハンカチ ☐ 衣類(着替え)

### 介護を必要とするお年寄りがいる場合

※介護の状態などに応じて備えてください。

- ☐ おかゆなどの食料品(介護食)  
☐ 障害者手帳、介護保険証など  
☐ 紙おむつ ☐ 介護用品  
☐ 帽子、防寒着 ☐ お尻拭き  
☐ 衣類(着替え) ☐ 常備薬