

非常時持ち出し品・備蓄品チェックリスト（家庭）

※印の項目は「非常持ち出し品」としてリュックなどに入れていつでも持ち出せるようにしておきましょう

貴重品

- 現金（公衆電話用に小銭も用意しておく）※
- 貴重品（預金通帳・カード、印鑑、年金手帳・母子健康手帳のコピー）※
- 身分証明書（運転免許証、パスポート、健康保険証のコピー）※
- 車や家のスペアキー※
- 予備のメガネ、使い捨てコンタクトレンズ※

食品

- 飲料水（1人1日3ℓが目安。最低3日分、理想は7日分）※
- 非常食（理想は7日分）※

情報・避難用品

- 携帯電話（モバイルバッテリーも用意）※
- 懐中電灯（予備乾電池含む）※
- ランタン
- 携帯ラジオ（予備乾電池含む、ソーラー充電や手回し発電できるものがよい）※
- 広域避難地図（ポケット地図でも可）※
- 家族の写真（はぐれた時の確認用）※
- 筆記用具（ノート、油性マーカーペン、ボールペン）※
- ヘルメット（もしくは防災頭巾）※
- ブザーや笛（音を出して居場所を知らせるため）※

衛生・健康用品

- 衣類（下着、着替え、セーター、ジャンパーなど）※
- 救急箱（消毒液・ガーゼ、ばんそうこう、解熱剤など）※
- 常備薬・持病薬※
- 携帯トイレ、簡易トイレ（1人1日5回分程度）※
- トイレトペーパー
- 洗面用具※
- マスク（感染予防、防じん対策のため）※
- 除菌ウェットティッシュ※
- タオル、ティッシュペーパー、使い捨てのカイロ※

便利品

- 雨具（レインコートや長靴）※
- 厚手の手袋（もしくは軍手。滑り止め加工付きがよい）※
- 万能ナイフ（小型のアーミーナイフなど多機能なもの）※
- カセットコンロ・カセットボンベ（強火で約60分/1本使用可）
- ライター、マッチ、ろうそく※
- 充電器・乾電池（乾電池は利用される機会の多い単三、単四を中心に用意）※
- アルミブランケット（身体を包むと保温になる）※
- 毛布（もしくは寝袋）※
- 食品用包装ラップ（食器代わり、またケガの応急処置にも使える）※
- レジャーシート（着替えの時の目隠しにもなる）※
- 粘着テープ（壊れ物の修復ほか、一次的な止血にも）
- ビニール袋（防寒や防水用途にも使える）※
- 給水袋、ポリタンク※
- ドライシャンプー※

その他

- 生理用品※
- 乳児用品（ミルク、紙おむつ、ほ乳びん）※
- おもちゃ（カードゲーム、トランプなど子供用）※
- ペットフード
- その他自分の生活に欠かせないもの