

非常用持出品チェックリスト

- 非常用持出品は、両手が使えるリュックタイプの袋（非常用持出袋）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に、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。
- 定期的の中身をチェックしましょう。



● 貴重品

- 現金
（公衆電話用に10円玉、100円玉など）
- 車や家の予備鍵
- 予備の眼鏡、コンタクトレンズなど
- 銀行の口座番号・生命保険契約番号など
- 健康保険証
- 身分証明証
（運転免許証、マイナンバーカードなど）
- 印鑑
- 母子健康手帳

● 情報収集用品

- 携帯電話（充電器を含む）
- 携帯ラジオ（予備電池を含む）
- 家族の写真（はぐれた時の確認用）
- 緊急時の家族、親戚、知人の連絡先
- ハザードマップ
- 総合防災マップ
- 筆記用具

● 清潔・健康のためのもの

- 救急セット
- 常備薬・持病薬（お薬手帳）
- タオル
- トイレットペーパー
- 着替え（下着を含む）
- ウェットティッシュ
- マスク
- 消毒液
- せっけん・ハンドソープ
- 体温計

● 食料など

- 非常食
- 飲料水

● 便利品など

- 防災ずきん・ヘルメット
- 懐中電灯（予備電池を含む）
- 笛・ブザー
（音を出して居場所を知らせるもの）
- 万能ナイフ
- 簡易トイレ
- 使い捨てカイロ
- ビニール袋
- アルミ製保温シート
- 毛布
- スリッパ
- 軍手・皮手袋
- マッチ・ライター
- 給水袋
- 雨具（レインコート、長靴など）
- レジャーシート
- 卓上コンロ（ガスボンベ）

● その他

- 紙おむつ
（幼児用・高齢者用など）
- 生理用品
- 粉ミルク・哺乳瓶など
（赤ちゃんに必要なもの）
- その他自分の生活に欠かせないもの