

# 非常持ち出し品・備蓄品 チェックリスト

- 自分や家族にあわせて、必要なものを選びましょう
- 非常持ち出し品は、リュックサックなど持ち運びやすいものにコンパクトにまとめましょう
- 定期的に持ち出し品や備蓄品をチェックしましょう

## 非常食

- 飲料水（1人3ℓ/日）
- 保存食



## 衣類

- 防寒着
- 下着・靴下
- 雨具
- スニーカー
- タオル
- 軍手



## 防災用品

- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 笛、ブザー
- 乾電池
- 携帯電話の充電器
- 家族・知人の連絡先
- マッチ・ライター
- ヘルメット
- 地図
- 筆記用具



## 衛生用品

- 常備薬
- 救急セット
- ポリ袋
- マスク
- ウエットティッシュ



## 貴重品

- 現金
- 身分証明書
- 健康保険証
- 通帳・印鑑

## 妊婦のいる家庭

- 脱脂綿・ガーゼ
- さらし・T字帯
- 赤ちゃん用品
- 母子手帳 など



## 乳幼児のいる家庭

- 粉ミルク
- 哺乳瓶
- 離乳食
- スプーン
- おむつ など



## 要介護者のいる家庭

- 薬
- 補助具の予備
- 障がい者手帳 など



災害発生後の救助や救援物資の到着まで（おおむね1週間）は自力で生活できる準備をしておきましょう。ただし、急いで逃げるときの「非常持ち出し品」と、その後の生活のための「備蓄品」を分けて考え、緊急時の持ち出し品は、避難の負担にならない大きさと重さにまとめましょう。

## ＜持出品の重さの目安＞

- 成人男性：15kg
- 成人女性：10kg

