

# 私の非常持出品チェックシート



災害時に備えて準備しておきましょう



非常用持出袋に入れて玄関など持ち出しやすい場所に置いておきましょう。

※避難するときにまず持ち出すべきものの一例をあげました。

自分に必要な物を確認し準備しましょう。

## ■ 基本となるもの

### ●非常食料

食糧 3日分(アルファ米、ビスケット など)	<input type="checkbox"/>
飲料水	<input type="checkbox"/>

### ●衣料品

衣類	<input type="checkbox"/>
下着・靴下	<input type="checkbox"/>
傘・雨具	<input type="checkbox"/>
防寒用ジャケット(冬の防寒対策)	<input type="checkbox"/>

### ●避難用具

ヘルメット・防災ずきん	<input type="checkbox"/>
軍手(厚手の手袋)	<input type="checkbox"/>
懐中電灯	<input type="checkbox"/>
携帯ラジオ	<input type="checkbox"/>

### ●貴重品

通帳・印鑑	<input type="checkbox"/>
保険証・マイナンバーカード・運転免許証	<input type="checkbox"/>
現金	<input type="checkbox"/>

### ●生活用品

洗面用具・歯ブラシ	<input type="checkbox"/>
タオル	<input type="checkbox"/>
めがね・コンタクトレンズ	<input type="checkbox"/>
ペン・ノート	<input type="checkbox"/>
ライター・マッチ	<input type="checkbox"/>
ナイフ・缶切り	<input type="checkbox"/>
モバイルバッテリー・充電器	<input type="checkbox"/>
携帯トイレ	<input type="checkbox"/>

### ●感染対策品

マスク	<input type="checkbox"/>
手指消毒用アルコール	<input type="checkbox"/>
石鹸・ハンドソープ	<input type="checkbox"/>
ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/>

### ●救急用具

救急箱(ばんそうこう、包帯、常備薬など)	<input type="checkbox"/>
処方箋の控え・お薬手帳	<input type="checkbox"/>
体温計	<input type="checkbox"/>



## ■ 子どもがいる家庭の備え

ミルク	<input type="checkbox"/>
使い捨て哺乳瓶	<input type="checkbox"/>
離乳食	<input type="checkbox"/>
携帯カトラリー	<input type="checkbox"/>
子ども用紙おむつ	<input type="checkbox"/>
お尻ふき	<input type="checkbox"/>
抱っこひも	<input type="checkbox"/>
ネックライト	<input type="checkbox"/>



## ■ 女性の備え

生理用品	<input type="checkbox"/>
おりものシート	<input type="checkbox"/>
サニタリーショーツ	<input type="checkbox"/>
ゴミ袋(中身が見えないもの)	<input type="checkbox"/>
防犯ブザー・ホイッスル	<input type="checkbox"/>



## ■ 高齢者がいる家庭の備え

大人用紙パンツ・吸水パット	<input type="checkbox"/>
杖(※)	<input type="checkbox"/>
遠視用めがね(※)	<input type="checkbox"/>
補聴器(※)	<input type="checkbox"/>
入れ歯・洗浄剤(※)	<input type="checkbox"/>
介護食	<input type="checkbox"/>
持病のお薬	<input type="checkbox"/>

※生活に必要ですが以外に忘れがちです。



## ■ その他(ご自身で必要なもの)

リスト以外に自分が必要な物を書き出して確認しておきましょう。

	<input type="checkbox"/>

