

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物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)	☐
飲料水	☐

●衣料品

衣類	☐
下着・靴下	☐
傘・雨具	☐
防寒用ジャケット(冬の防寒対策)	☐

●避難用具

ヘルメット・防災ずきん	☐
軍手(厚手の手袋)	☐
懐中電灯	☐
携帯ラジオ	☐

●貴重品

通帳・印鑑	☐
保険証・マイナンバーカード・運転免許証	☐
現金	☐

●生活用品

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

●感染対策品

マスク	☐
手指消毒用アルコール	☐
石鹸・ハンドソープ	☐
ウェットティッシュ	☐

●救急用具

救急箱(ばんそうこう、包帯、常備薬など)	☐
処方箋の控え・お薬手帳	☐
体温計	☐



■ 子どもがいる家庭の備え

ミルク	☐
使い捨て哺乳瓶	☐
離乳食	☐
携帯カトラリー	☐
子ども用紙おむつ	☐
お尻ふき	☐
抱っこひも	☐
ネックライト	☐



■ 女性の備え

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



■ 高齢者がいる家庭の備え

大人用紙パンツ・吸水パット	☐
杖(※)	☐
遠視用めがね(※)	☐
補聴器(※)	☐
入れ歯・洗浄剤(※)	☐
介護食	☐
持病のお薬	☐

※生活に必要ですが意外に忘れがちです。



■ 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。

	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

