

非常持ち出し品チェックリスト

**避難するときのために、
3日分くらいの非常持出品を用意しておこう。
地震の備えにも、台風の備えにもなります。**

災害が起きた場合、すぐに救援活動ができないこともあります。3日間は生活できる程度の準備が必要です。定期的に保存状態などをチェックしておきましょう。



Check! チェック

☐	非常食 カンパン、缶切り不要の缶詰など
☐	飲料水 ペットボトルの水・1人当たり1日約3リットル
☐	携帯ラジオ 予備の電池は多めに
☐	懐中電灯 予備の電池は多めに
☐	ヘルメット (防災ずきん)
☐	ライター (マッチ) ろうそく

Check! チェック

☐	ナイフ 栓抜き
☐	ティッシュペーパー
☐	タオル
☐	ビニールシート ビニール袋
☐	衣料品 下着、着替えなど
☐	洗面用品
☐	防寒着 雨ガッパ
☐	救急医薬品、常備薬 傷薬など



Check! チェック

☐	健康保険証
--------------------------	--------------

Check! チェック

☐	貴重品 預貯金通帳 印鑑など
☐	現金

●家族に合わせた準備も必要です。

- 乳幼児のいる家庭（紙おむつ・粉ミルクなど）
- 妊婦のいる家庭（母子手帳、新生児用品など）
- 要介護者のいる家庭（障害者手帳、紙おむつなど）

