

非常時の持ち出し品 チェックリスト

準備ができたものは、
 チェックしましょう。

貴重品

- 現金（小銭を含む）10円玉、100円玉
- 車や家の予備鍵
- 身分証明書（免許証、パスポートなど）
- 健康保険証
- 母子健康手帳
- 印鑑
- 予備のメガネ、コンタクトレンズなど



便利品

- 懐中電灯（予備電池を含む）
- 携帯ラジオ
- 防災頭巾、ヘルメットなど
- 笛やブザーなど（音を出して居場所を知らせるもの）
- 携帯電話の充電器



非常食 飲料水

- かんぱんなど（缶詰など火を通さなくても食べられるもの）
- ミネラルウォーターなどの飲料水
- 水筒
- 粉ミルク、哺乳瓶（赤ちゃんのいる家庭）



衣類など

- タオル
- 毛布
- 着替え（下着を含む）
- 雨具（レインコート、長靴など）
- スリッパ
- 紙おむつ（幼児用、高齢者用）



衛生に関 するもの

- トイレットペーパー
- ティッシュペーパー、ウェットティッシュ
- ばんそうこう
- 傷薬
- 包帯
- 常備薬・持病薬
- マスク



その他

- 生理用品
- 簡易トイレ
- マッチ、ライター
- 軍手、皮手袋
- ビニール袋
- 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
- 広域避難地図、ポケット地図など
- 筆記用具
- その他生活に欠かせないもの（自分にとって）

