

# 非常時持ち出し品の準備&チェック

いざというときすぐに持ち出せるように、日頃から準備・点検しておきましょう。  
日頃から準備できているか、 チェックしましょう。

## 非常時持ち出し品(例)

それぞれのご家庭の状況に応じて必要なものを記入するなどして、活用してください。

### 【携帯ラジオ】



<input type="checkbox"/> ラジオ
<input type="checkbox"/> 電池 (多めに用意)
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

### 【救急医療品】



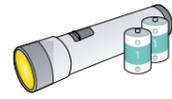
<input type="checkbox"/> 常備薬	<input type="checkbox"/> 傷薬
<input type="checkbox"/> 風邪薬	<input type="checkbox"/> 包帯
<input type="checkbox"/> 鎮痛剤	<input type="checkbox"/> 絆創膏
<input type="checkbox"/> 胃腸薬	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> ふだん飲んでいる薬 (処方薬)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 【貴重品】



<input type="checkbox"/> 現金	<input type="checkbox"/> 免許証
<input type="checkbox"/> 預金通帳	<input type="checkbox"/> 健康保険証
<input type="checkbox"/> 印鑑	<input type="checkbox"/> 権利証書
<input type="checkbox"/> マイナンバーカード	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 【懐中電灯】



<input type="checkbox"/> 懐中電灯 (できれば1人にひとつ)
<input type="checkbox"/> 電池 (多めに用意)
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

### 【非常食品等】

火を通さなくて食べられるもの、食器など



<input type="checkbox"/> 非常用食品	<input type="checkbox"/> 水筒	<input type="checkbox"/> 缶切り
<input type="checkbox"/> 缶詰	<input type="checkbox"/> 紙皿	<input type="checkbox"/> 栓抜き
<input type="checkbox"/> ミネラルウォーター	<input type="checkbox"/> 紙コップ	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> はしやスプーンなど	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 【その他】



<input type="checkbox"/> 衣類 (下着・上着など)	<input type="checkbox"/> 紙おむつ	<input type="checkbox"/> ヘルメット
<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> 粉ミルク	<input type="checkbox"/> ライター
<input type="checkbox"/> 生理用品	<input type="checkbox"/> 離乳食	<input type="checkbox"/> メガネ
<input type="checkbox"/> カップ	<input type="checkbox"/> ラップフィルム (止血や食器にかぶせて使う)	<input type="checkbox"/> コンタクトレンズ
<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/> 携帯電話	<input type="checkbox"/> 補聴器
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器	<input type="checkbox"/> 防災マップ
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 非常時持ち出し品は定期的に点検を!

いざというときに支障がないように、食品類の賞味期限、消費期限や持ち出し用品の不備が無いかを定期的に点検しましょう。



### 【避難生活が長引くときに便利なもの】

<input type="checkbox"/> 携帯トイレ	<input type="checkbox"/> 裁縫セット	<input type="checkbox"/> 筆記用具(マジックなど)	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ
<input type="checkbox"/> (布製)ガムテープ	<input type="checkbox"/> スコップ	<input type="checkbox"/> ポリタンク	<input type="checkbox"/> ビニールシート
<input type="checkbox"/> 車のジャッキ	<input type="checkbox"/> ホイッスル	<input type="checkbox"/> 新聞紙	<input type="checkbox"/> バール・ハンマー・のこぎり
<input type="checkbox"/> 補助用具としてのロープ	<input type="checkbox"/> 予備の眼鏡・補聴器	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

など

### 【感染症対策】

<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> 消毒液	<input type="checkbox"/> 除菌シート	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

など

## 非常時用備蓄品(例)

災害復旧までの数日間(最低3日)を自活するための備蓄品

### 【飲料水】



<input type="checkbox"/> 飲料水としてペットボトルのミネラルウォーター (1人1日3リットルを目安に)
<input type="checkbox"/> 貯水した防災タンクなど
<input type="checkbox"/>

### 【非常食品】



<input type="checkbox"/> お米(缶詰・レトルト・アルファ米も便利)
<input type="checkbox"/> 缶詰・レトルト食品
<input type="checkbox"/> 梅干し・調味料など
<input type="checkbox"/> ドライフーズ・チョコレート・アメ(菓子類など)
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

### 【燃料】



<input type="checkbox"/> 卓上コンロ
<input type="checkbox"/> ガスボンベ
<input type="checkbox"/> 固形燃料
<input type="checkbox"/>

### 【その他】



<input type="checkbox"/> 生活用水 (風呂・洗濯機などに貯水)
<input type="checkbox"/> 毛布・寝袋・洗面用具・ドライシャンプーなど
<input type="checkbox"/> 調理器具 (なべ・やかんなど)
<input type="checkbox"/> バケツ・各種アウトドア用品など
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

非常時持ち出し品は、使用するとき支障のないように、定期的に点検しておきましょう。  
とくに食品や飲料水の賞味期限や消費期限はまめにチェックし、期限がせまったものから順に入れ替えておきましょう。