

# 非常時 持ち出し品リスト



チェック	非常時 持ち出し品リスト (事前にそろえておくもの)
	食糧 (□缶詰、□レトルトご飯、□アルファ米、□お菓子、□調味料など)
	飲料水 (1人あたり1日3ℓが目安) 我が家は 人×3ℓ× 日= ℓ
	生活用水 (炊事、洗濯、洗面など) 浴槽や洗濯機にためておく
	□懐中電灯・□小型ラジオ・□予備の電池 (多めに)
	応急救護品 (□ばんそうこう、□ガーゼ、□包帯、□消毒薬など)
	医薬品 (□かぜ薬、□解熱剤、□鎮痛剤など) ・□常備薬 ・□お薬手帳
	□生理用品 ・□介護用品 ・□赤ちゃん用品
	□マッチ ・□ライター
	缶切り
	ローソク
	衣類 (□夏 ・□冬) ・□下着 ・□靴下
	□運動靴 ・□軍手
	雨具 (□折りたたみ傘、□かっぱなど)
	使い捨て食器 (□紙皿、□紙コップなど) ・□ビニール袋
	□タオル ・□ハンカチなど
	ヘルメットや防災ずきんなど頭部を守るもの
チェック	あると役立つ 持ち出し品リスト
	卓上コンロ (予備のボンベも)
	固形燃料
	□現金 (□公衆電話用に10円玉) ・□テレフォンカード ・□預金通帳 ・□印鑑
	□健康保険証 ・□免許証 ・□身分証明書
チェック	我が家ならではの 持ち出し品リスト