

非常用持ち出し品 チェックリスト
(災害時に持ち出すモノ)

	チェック	内 容		チェック	内 容	
		携帯ラジオ(AM・FM付)	救急医薬品・衛生用品		常備薬	
食料・飲料水など		飲料水(ペットボトル、ミネラルウォーターなど)				医薬品(解熱剤、風邪薬、胃腸薬、目薬など)
		食品(チョコレート、飴、梅干など)				三角巾
		食料(インスタント食品、缶詰、アルファ化米など)				救急セット(傷薬、絆創膏、包帯、等)
		紙コップ、紙皿、割り箸				マスク(防塵マスクなど)
		ラップ				紙オムツ
		粉ミルク、ほ乳ビン(家庭によって)				ティッシュ類(ティッシュペーパー、ウエットティッシュなど)
		缶切、栓抜き、ナイフ				生理用品
衣類など		下着類				洗面用具(歯ブラシ、石鹸など)
		タオル、バスタオル				簡易トイレ
		手袋、軍手			ビニールシート	
		防寒具(セーター、ジャンパーなど)			ビニール袋・ゴミ袋(大・小。雨具の代わりにもなります。)	
		雨具(雨合羽、折り畳み傘など)			携帯電話充電器(手回し式、乾電池式のもの)	
		ヘルメット(防災ずきん)			入れ歯	
貴重品		身分証明(免許証、健康保険証等、コピー可)	その他		防災連絡カード	
		現金(紙幣よりも小銭を中心に。特に10円玉は必須)			使い捨てカイロ	
		印鑑			筆記用具、メモ帳、ノート	
		貴重品(権利証書、通帳など)			予備の眼鏡・コンタクトレンズ	
照明器具		懐中電灯				補聴器
		予備の電池				
		ライター、マッチ				
		ろうそく				