

備えて安心!
非常用品

非常用持ち出しチェックリスト



非常持ち出し品を準備しておきましょう

避難所の備品には限りがありますので、自らが十分な準備をすると安心です。両手の空くりュックサックに非常持ち出し品を家族の事情にあわせて準備しておきましょう。重さの目安は、男性15kg、女性10kgです。

さらに高齢者、障がい者、乳幼児等がいる家庭では、それぞれ必要なものを準備しておきましょう。



食料品(最低1日分)

- 飲料水(1日あたり3リットル)
- 非常食(パン、ごはん)
- 嗜好品(菓子類など)



衣類など

- 下着・上着
- 防寒具・軍手
- 雨具(レインコート)



貴重品

- 貯金通帳(コピー)
- 印鑑
- 現金
- 保険証
- マイナンバーカード
- 免許証



日用品・安全対策・その他

- 懐中電灯(ヘッドライト)
- 携帯ラジオ
- 予備電池
- 携帯電話
- ティッシュ
- 充電器
- 除菌シート
- タオル
- 洗面用具(歯ブラシ)
- 常備薬(お薬手帳)
- 食品用ラップ
- マスク

