



# 非常持出品チェックリスト



《一次持出品》 持出品を欲張り過ぎると避難時に支障が生じます。男性で15kg、女性で10kgを目安にしましょう。

貴重品：現金・10円玉 預金通帳 健康保険証 お薬手帳 免許証 印鑑

カード類 証書類 自宅・車の鍵

非常食：乾パン 保存水 缶詰等の火を通さずに食べられるもの 缶切り・栓抜き

避難用品：携帯ラジオ 懐中電灯・ろうそく 予備電池（電源）

生活用品：下着・上着 タオル 軍手 雨具 ビニールシート ティッシュペーパー

ガムテープ・ひも 赤ちゃん用品（紙おむつなど）

医療品：ばんそうこう・ガーゼ 包帯 傷薬 目薬 鎮痛剤・解熱剤

消毒液 常備薬



《二次持出品》 災害復旧まで数日間自活するためにも最低3日分、できれば5日分を用意しましょう。

飲料水：一人あたり1日3ℓが必要。日頃からポリタンクなどにストックしておき、飲む際は煮沸すること。

生活用水（炊事・洗濯・トイレ）は浴槽や洗濯機に貯水しておく。

食料品：缶詰 レトルト食品（アルファ米等） 梅干し 調味料

割りばし・コップ・皿など調理や食事に必要な用品

燃料等：卓上コンロ ガスボンベ（十分なストックが必要です） 固形燃料

その他：お年寄り、乳幼児、病人用食品（アレルギーフリー食品）

