



備えよう！非常持ち出し品



☑ 非常持ち出し品チェックシート ☑

地震や水害など、万が一の事態は突然やってきます。

とっさの時に持ち出せるよう、非常持ち出し品の準備・点検をしましょう！

非常持ち出し品



非常用持ち出し袋
(リュックサック)

💡ポイント

実際に背負ってみて、
移動できる重さにしましょう！

以下のものを非常用持ち出し袋に入れておく
などして、すぐに持ち出せるように準備を
しておきましょう！

●貴重品

- 現金
- 携帯電話
- 本人確認書類

●身を守るもの

- ヘルメット
- 軍手
- 雨具
- くつ・スリッパ
- 救急用品

●非常食料

- 飲料水
- 非常食

●生活用品

- 懐中電灯
- 携帯ラジオ
- 充電器
- 常備薬・お薬手帳
- 衣類・下着
- ウェットティッシュ
- タオル
- 眼鏡・コンタクト
- 筆記用具
- 衛生用品 (歯ブラシ・簡易トイレ・ポリ袋など)
- マスク・消毒用アルコール
- その他必要なもの ()



各ご家庭に応じた、「オーダーメイド」な備えもお忘れなく！
(下記は一例です)

女性に必要なもの

- 生理用品
- おりものシート
- スキンケア用品
- 防犯ブザー
- 下着 (サニタリーショーツ)
- 汗拭きシート
- 中身が見えないゴミ袋 など

乳幼児に必要なもの

- ミルク
- 哺乳瓶・洗浄剤
- 離乳食・スプーン
- おむつ
- 抱っこひも
- ベビー毛布 など

高齢者に必要なもの

- 大人用おむつ
- 入れ歯・洗浄剤
- 服用中の薬
- お粥など柔らかい食料
- 補聴器用の電池 など