

非常持出品チェックリスト

非常持出品

家族構成を考えて必要な分だけ用意し、避難時にすぐ取り出せる場所に保管しておきましょう。



<input type="checkbox"/> 非常食(カンパン、缶詰など)	<input type="checkbox"/> 上着
<input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> 下着
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ(予備の電池)	<input type="checkbox"/> 軍手
<input type="checkbox"/> 懐中電灯(予備の電池・電球)	<input type="checkbox"/> 救急医療品(キズ薬、ばんそうこう、 解熱剤、かぜ薬、胃腸薬、目薬など)
<input type="checkbox"/> ろうそく	
<input type="checkbox"/> ヘルメット(防災ずきん)	<input type="checkbox"/> 常備薬
<input type="checkbox"/> ライター(マッチ)	<input type="checkbox"/> 貴重品(預貯金通帳、印鑑など)
<input type="checkbox"/> ナイフ、缶切り、栓抜き	<input type="checkbox"/> 現金
<input type="checkbox"/> ティッシュ	<input type="checkbox"/> 健康保険証のコピー
<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> 住民票のコピー
<input type="checkbox"/> 歯ブラシ	<input type="checkbox"/> マイナンバーカードのコピー
<input type="checkbox"/> ビニール袋	

非常備蓄品

家族構成を考えて、災害から復旧するまでの数日間を支えるために用意しておきましょう。普段使っているものを少し多めに備える状態をキープすることで、発災時にも自宅で当面生活することが可能になります。

食品	<input type="checkbox"/> 主食(無洗米、レトルトご飯、アルファ化米、もち、乾麺、即席めん、シリアルなど)
	<input type="checkbox"/> 主菜(レトルト食品、缶詰(さば味噌煮や焼き鳥などの肉や魚)、魚肉ソーセージ、高野豆腐など)
	<input type="checkbox"/> 副菜(野菜ジュース、汁物(インスタントみそ汁など)、乾燥野菜や乾物(切干大根やのりなど))
	<input type="checkbox"/> その他(栄養補助食品、菓子(ようかん、チョコレート、あめなど)、お茶、コーヒーなど)
<input type="checkbox"/> 水(1人あたり1日3ℓ)	
<input type="checkbox"/> 燃料(卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベなど)	
<input type="checkbox"/> 洗面用具(歯ブラシ、石けん、タオル、ドライシャンプーなど)	
<input type="checkbox"/> 鍋、やかん	<input type="checkbox"/> 簡易食器(わりばし、紙皿、紙コップなど)
<input type="checkbox"/> ラップ、アルミホイル、ビニール袋	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ、トイレトペーパー
<input type="checkbox"/> 毛布、タオルケット、寝袋など	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ、マスク、新聞紙、裁縫セットなど
<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	<input type="checkbox"/> 自転車
<input type="checkbox"/> 予備のめがね、予備の補聴器など	<input type="checkbox"/> 工具類(ロープ、バール、スコップなど)

ご家族に合わせた食品(ミルク、離乳食、自分のアレルギーに対応した食品、やわらかい食品、減塩食品など)も準備しておきましょう。