



備えて安心！ 非常持ち出し品リスト

- ◎自己や家族の状況に応じて選びましょう。
- ◎両手が自由になるバッグに詰めましょう。
- ◎定期的に中身のチェックをしましょう。

貴重品

- 現金（小銭も準備）
- 予備の眼鏡やコンタクトレンズ
- 銀行口座・保険契約番号の写し
- 健康保険証・身分証明証の写し
- 印鑑



情報収集用品

- 携帯電話（充電器も準備）
- 携帯ラジオ（予備電池も準備）
- 家族写真（はぐれた時の確認用）
- 家族や親戚の緊急連絡先
- 筆記用具



食事関係用品

- 非常食（缶詰やレトルトなど）
- 飲料水（1人1日2～3ℓ）
- 皿やコップ（紙・プラスチック）
- 割り箸やスプーンなど



衛生・健康用品

- 救急セット
- 常備薬や持病薬
- トイレットペーパー
- 着替え（下着・靴下など）
- ウエットティッシュ



便利用品

- 防災頭巾やヘルメット
- 懐中電灯（予備電池も準備）
- 笛やブザー
- 万能ナイフ
- マスク
- ビニール袋
- ロープ
- アルミ製保温シートや毛布
- 包装用ラップ
- カセットコンロ
- スリッパ
- 軍手や革手袋
- マッチやライター
- 運動靴
- レインコートや長靴などの雨具
- レジャーシート
- タオル
- 簡易トイレ



女性や乳児のいる方

- 生理用品
- 紙おむつ・おしりふき
- 粉ミルク・哺乳瓶・離乳食
- 母子手帳

