

# 非常持ち出し品チェックリスト

家の避難場所

## 一時持ち出し品

男性は15kg・女性は10kgが目安です

分類	品目	チェック	分類	品目	チェック
非常食品	乾パン		貴重品	健康保険証の写し	
	缶詰			免許証の写し	
	災害用保存食			権利証書の写し	
	栄養補助食品			印鑑	
	飲料水			通帳	
	水筒		現金(小銭も必要)		
	紙コップ		生活用品	衣類(上・下着)	
	紙皿			タオル	
	割箸			ティッシュ	
	缶切り			ウエットティッシュ	
	栓抜き			キッチン用ラップ	
	乳幼児、高齢者、病人向けの食品			雨具	
	救急医薬品	消毒剤			ヘルメット(防災ずきん)
傷薬				軍手	
解熱剤				靴	
胃腸薬				ライター	
風邪薬			マスク		
鎮痛剤			ナイフ		
目薬			ブルーシート		
ばんそうこう			ビニール袋(大・小)		
ガーゼ			生理用品		
脱脂綿			乳児用製品		
包帯			その他	懐中電灯	
三角巾				携帯ラジオ	
とげ抜き				予備の電池	
常備薬		筆記用具			



## 二時持ち出し品

災害復旧までの数日間を自給自足で生活できるように備蓄しておくもの

分類	品目	チェック	分類	品目	チェック	
非常食品	缶詰		生活用品	生活用水		
	レトルト食品			毛布		
	インスタントラーメン			寝袋		
	切り餅			洗面用具		
	梅干し			トイレトペーパー		
	インスタントみそ汁			簡易トイレ		
	調味料			ボディ洗剤		
	お菓子			ドライシャンプー		
	飲料水			その他	ガムテープ	
	卓上コンロ				新聞紙	
	燃料		予備の電池			
	予備のガスカセット		ポリタンク			
	なべ		ロープ			
	やかん		予備の眼鏡			

一般的に必要なものをリストアップしました。

各家庭で必要なものが異なってくると思いますので何が必要か、避難場所についても家族で話し合い確認しておきましょう。