

# 非常持出品・備蓄品チェックリスト

## 非常持出品

品名	メモ
<b>貴重品</b>	
<input type="checkbox"/> 現金	公衆電話で使える10円玉は多めに
<input type="checkbox"/> 預金通帳	コピー
<input type="checkbox"/> 健康保険証	コピー
<input type="checkbox"/> 運転免許証	コピー
<input type="checkbox"/> カード類	コピー
<input type="checkbox"/> 印鑑	
<input type="checkbox"/> 予備キー	自宅や車
<b>避難グッズ</b>	
<input type="checkbox"/> 非常用持出袋	リュックサックなど 両手が見えるものを
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	1人にひとつ
<input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん	
<b>情報グッズ</b>	
<input type="checkbox"/> 携帯電話	充電器、予備バッテリー含む
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	手動充電・携帯電話充電が可能なものを
<input type="checkbox"/> 乾電池	多めに用意
<input type="checkbox"/> 筆記用具	メモ帳、油性フェルトペンなど
<b>飲料水・食料</b>	
<input type="checkbox"/> 飲料水	ペットボトル(500ml)を3本以上
<input type="checkbox"/> 非常食	そのまま食べられる乾パン、缶詰、栄養補助食品など3日分

品名	メモ
<b>救急用品</b>	
<input type="checkbox"/> 救急用品セット	絆創膏、消毒液、胃腸薬、ガーゼ、包帯、三角巾など
<input type="checkbox"/> 持病薬	処方箋控、お薬手帳と一緒に
<b>衛生用品</b>	
<input type="checkbox"/> マスク	ほこり、感染症対策
<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	水道が使えない時に。 避難所ではトイレ不足も
<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー トイレトペーパー	食器の汚れ取りにも
<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ	水道が使えない時に
<b>生活用品</b>	
<input type="checkbox"/> 手袋	
<input type="checkbox"/> 大判ハンカチ	マスクや血止めなど多用途に
<input type="checkbox"/> タオル	
<input type="checkbox"/> 缶切り	
<input type="checkbox"/> ナイフ	
<input type="checkbox"/> ライター	
<input type="checkbox"/> ビニールシート	バケツや雨具の代用など多用途に備える
<input type="checkbox"/> ポリ袋	
<input type="checkbox"/> 雨具	
<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	
<input type="checkbox"/> メガネ、入れ歯等の日用品	

## 備蓄品

品名	メモ
<b>衣類</b>	
<input type="checkbox"/> 下着・上着	
<input type="checkbox"/> 毛布	
<input type="checkbox"/> 手ぬぐい・タオル	
<b>食料品</b>	
<input type="checkbox"/> お米・アルファ米	
<input type="checkbox"/> レトルト食品・缶詰・カップ麺	非常食3日分を含む 1週間分以上
<input type="checkbox"/> 調味料	
<b>飲料水</b>	
<input type="checkbox"/> 水	大人1人1日3リットル (飲料と煮炊き分)が目安
<input type="checkbox"/> ポリ容器	給水用に。日頃から 水をためておくと便利です
<b>燃料</b>	
<input type="checkbox"/> カセットコンロ	卓上タイプなど
<input type="checkbox"/> 固形燃料	
<input type="checkbox"/> 予備のボンベ	多めに用意
<b>工具類</b>	
<input type="checkbox"/> スコップ	
<input type="checkbox"/> バール	
<input type="checkbox"/> ジャッキ	
<input type="checkbox"/> のこぎり	
<input type="checkbox"/> ペンチ	
<input type="checkbox"/> ロープ	

品名	メモ
<b>その他</b>	
<input type="checkbox"/> 皿・コップ・はし	プラスチック製が便利
<input type="checkbox"/> ラップ	食器に敷けば食器が汚れない
<input type="checkbox"/> アルミホイル	
<input type="checkbox"/> キッチンペーパー	
<input type="checkbox"/> 缶切り	
<input type="checkbox"/> 鍋	
<input type="checkbox"/> 歯磨きセット	
<input type="checkbox"/> 石けん	
<input type="checkbox"/> ドライシャンプー	断水時にも使える
<input type="checkbox"/> ろうそく	
<input type="checkbox"/> 新聞紙	多用途に使える
<input type="checkbox"/> 段ボール	多用途に使える
<input type="checkbox"/> 布製ガムテープ	多用途に使える
<input type="checkbox"/> スリッパ	
<input type="checkbox"/> 長靴	
<input type="checkbox"/> 箒とちりとり	停電時にも使える
<b>アウトドア用品</b>	
<input type="checkbox"/> テント・タープ	
<input type="checkbox"/> 寝袋	
<input type="checkbox"/> ランタン	電池式もある
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

\*タープとは野外で使う日差し・雨よけ