

非常持ち出し品チェックリスト



ポイント

1. 逃げるための荷物を枕元にそろえましょう。地震ではガラスや家具が床に散らばっていることもあります。
2. 持ち出し品が多すぎると、避難に支障を及ぼします。男性は15kg、女性は10kgまでを目安にしましょう。

1年に1回はチェックし、
3日間は自力で生活できる備えをしましょう！

チェック日

平成 年 平成 年 平成 年
月 月 月

		平成 年	平成 年	平成 年
		月	月	月
枕元セット	ヘルメット・帽子（頭を守るもの）			
	スリッパ（運動靴）			
	懐中電灯			
	日常生活に欠かせないもの 参考：めがね・補聴器・入れ歯・常備薬			
非常用持ち出し袋	貴重品（現金・印鑑・保険証）※盗難注意			
	衣類・下着・防寒着（保温性の高いもの）			
	タオル			
	歯ブラシ			
	緊急医療品 参考：ばんそうこう・ガーゼ・消毒液・きず薬・包帯・胃腸薬・風邪薬・目薬			
	ろうそく			
	マッチ・ライター			
	非常食（3日分）参考：乾パン・缶詰・氷砂糖・ご飯			
	水（3日分 ※1人あたり1日3リットルが目安）			
	紙皿・紙コップ			
	ラップ			
	缶切り・ナイフ			
	ロープ			
	小型ラジオ（AM/FM）			
	予備の乾電池			
	携帯電話の簡易充電器			
その他（ ）				
その他（ ）				
その他（ ）				
その他（ ）				