



# 災害時の持ち出し品・備蓄品

チェックリスト

## 非常時持ち出し品

### 【貴重品】

- 現金
- 印鑑
- 健康保険証コピー

公衆電話用に  
10円、100円  
硬貨も用意

### 【情報収集用】

- 携帯電話  
(充電器含む)
- ラジオ

### 【食料など】

- 食品
- 水

### 【便利品など】

- ヘルメット
- 懐中電灯
- ナイフ
- ライター
- 予備電池
- 手袋
- トイレ用ペーパー
- タオル
- ポンチョ
- マスク
- ビニール袋

### 【清潔・健康関連品】

- 止血するもの
- 除菌シート
- 下着
- 生理用品

### 【その他】

- めがね
- コンタクト用品

## ベビー用

- 紙おむつ
- おしりふき
- 哺乳瓶
- 粉ミルク
- 離乳食(ベビーフード)
- 加熱調理器具
- 消毒用品
- 母子手帳

カイロで  
代用も

## 介護用

- 入歯
- 介護食
- 大人用おむつ

## ペット用

- リード
- ゲージ
- ペットフード
- ペットシート

## 疾患のある方用

- 主治医連絡先
- 持病の薬
- 持病薬メモ  
(処方箋など)

## 第二次持ち出し品

備蓄

- ウォータータンク
- 生活用水
- 毛布
- 衣類
- ろうそく
- 簡易トイレ
- ハミガキシート

- ウェットタオル
- 除菌・消臭剤
- 掃除用具  
(ほうき、ちりとり)
- 食品  
【一例】・アルファ化米  
・レトルト・缶詰  
・お菓子・栄養補助食品

- 飲料水
- 調理用水
- カセットコンロ
- カセットガス
- 缶切り
- 救急セット
- 常備薬

## 救急セット&常備薬で揃えたいもの

- ・消毒液
- ・絆創膏
- ・包帯
- ・マスク  
など
- ・ガーゼ
- ・風邪薬
- ・解熱鎮痛剤
- ・胃腸薬
- ・湿布薬  
など

