



備えよう！非常持ち出し品

☑ 非常持ち出し品チェックシート ☑



地震や水害など、万が一の事態は突然やってきます。

とっさの時に持ち出せるよう、非常持ち出し品の準備・点検をしましょう！

非常持ち出し品



非常用持ち出し袋
(リュックサック)

💡 ポイント

実際に背負ってみて、
移動できる重さにしましょう！

以下のものを非常用持ち出し袋に入れておく
などして、すぐに持ち出せるように準備を
しておきましょう！

●貴重品

- ☐ 現金
- ☐ 携帯電話
- ☐ 本人確認書類

●身を守るもの

- ☐ ヘルメット
- ☐ 軍手
- ☐ 雨具
- ☐ くつ・スリッパ
- ☐ 救急用品

●非常食料

- ☐ 飲料水
- ☐ 非常食

●生活用品

- ☐ 懐中電灯
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 充電器
- ☐ 常備薬・お薬手帳
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ タオル
- ☐ 眼鏡・コンタクト
- ☐ 筆記用具
- ☐ 衛生用品（歯ブラシ・簡易トイレ・ポリ袋など）
- ☐ マスク・消毒用アルコール
- ☐ 携帯トイレ
- ☐ その他必要な物（ ）



各ご家庭に応じた、「オーダーメイド」な備えもお忘れなく！
(下記は一例です)

女性に必要なもの

- ☐ 生理用品
- ☐ おりものシート
- ☐ スキンケア用品
- ☐ 防犯ブザー
- ☐ 下着（サニタリーショーツ）
- ☐ 汗拭きシート
- ☐ 中身が見えないゴミ袋 など

乳幼児に必要なもの

- ☐ ミルク
- ☐ 哺乳瓶・洗浄剤
- ☐ 離乳食・スプーン
- ☐ おむつ
- ☐ 抱っこひも
- ☐ ベビー毛布 など

高齢者に必要なもの

- ☐ 大人用おむつ
- ☐ 入れ歯・洗浄剤
- ☐ 服用中の薬
- ☐ お粥など柔らかい食料
- ☐ 補聴器用の電池 など