

災害時の持ち出し品・備蓄品チェックリスト



○非常時持ち出し品リスト

【貴重品】

- 現金（公衆電話用の10円、100円硬貨含む）
- 印鑑
- 健康保険証コピー

【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
- 乾電池
- 手袋
- ティッシュペーパー
- タオル
- ポンチョ

【感染症対策・清潔・健康関連品】

- マスク
- アルコール消毒液
- 除菌シート
- ゴミ袋、ビニール袋
- 止血するもの
- 下着
- 生理用品

【乳幼児用】

- 粉ミルク
- 離乳食
- 加熱調理器具
- 消毒用品
- 紙おむつ
- おしりふき
- 哺乳瓶
- 母子手帳

【その他】

- メガネ
- コンタクト用品

【疾患のある方用】

- 主治医の連絡先
- 持病の薬
- 持病薬メモ（処方箋など）

【ペット用】

- リード
- ケージ
- ペットフード
- 排泄用品

【介護用】

- 入歯
- 介護食
- 大人用おむつ



地震などの広域災害の場合、救援物資がすぐに被災地に届くわけではありません。非常持ち出し品、3日以上（可能な限り1週間分程度）の飲料水と食料、医薬品等を日頃から準備しておきましょう。

○備蓄品リスト

- 食品
（アルファ化米、レトルト食品、缶詰、お菓子 など）
- 飲料水（1人1日3リットルが目安）
- カセットコンロ、ガスボンベ
- 常備薬

※ご家族様の状況に応じて必要なものをご準備ください。

- 簡易トイレ
- トイレ用紙
- ウェットティッシュ
- ろうそく
- 毛布

- 歯磨きシート
- 除菌・消臭剤
- 救急セット
- 衣類

※出展 「愛知県防災・減災ガイド」防災用具チェックリスト