

## 非常時持ち出し品・備蓄品 確認しましょう

### 非常時持ち出し品 (とっさの場合に持ち出せるようにリュックサックにつめておきたい)

- |  |                                    |  |
|--|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 現金            | <input type="checkbox"/> アメ・チョコレート | <input type="checkbox"/> 乾電池・モバイルバッテリー |
| <input type="checkbox"/> 保険証           | <input type="checkbox"/> 栄養補助食品    | <input type="checkbox"/> ライター・マッチ      |
| <input type="checkbox"/> 預金通帳          | <input type="checkbox"/> 飲料水       | <input type="checkbox"/> 下着・靴下・タオル     |
| <input type="checkbox"/> 印鑑            | <input type="checkbox"/> 缶切り       | <input type="checkbox"/> 防寒用ジャケット・雨具   |
| <input type="checkbox"/> 免許証           | <input type="checkbox"/> レジャーシート   | <input type="checkbox"/> 長袖・長ズボン       |
| <input type="checkbox"/> 救急箱・除菌シート・消毒液 | <input type="checkbox"/> 防災の手引き    | <input type="checkbox"/> 厚手の手袋・マスク     |
| <input type="checkbox"/> 胃腸薬・便秘薬・持病の薬  | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ     | <input type="checkbox"/> 携帯用カイロ        |
| <input type="checkbox"/> 食品            | <input type="checkbox"/> 懐中電灯      | <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん   |



- カッター
- 生理用品
- 歯ブラシ

### 備蓄品 (3日以上は自力で生活できるように準備)

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 食品(レトルト食品、アルファ米、缶詰など) | <input type="checkbox"/> カセットコンロ |
| <input type="checkbox"/> 飲料水(一人1日3リットル程度)      | <input type="checkbox"/> ラップフィルム |
| <input type="checkbox"/> 給水用ポリタンク・給水袋          | <input type="checkbox"/> 洗面用具    |
| <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・ウエットティッシュ   | <input type="checkbox"/> 工具セット   |
| <input type="checkbox"/> 紙皿・紙コップ・割り箸           |                                  |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋                 |                                  |



乳幼児・高齢者がいる家庭

オムツ

粉ミルク  
液体ミルク

常備薬

女性の場合

生理用品