

非常持ち出し品チェックリスト

- 携帯用飲料水
- 食品（カップ麺、缶詰、ビスケット、チョコレートなど）
- 貴重品（預金通帳、印鑑、現金など）
- 救急用品
- ヘルメット、防災ずきん
- 軍手（厚手の手袋）
- 懐中電灯
- 衣類（セーター、ジャンパー類）
- 下着
- 毛布
- 携帯ラジオ・予備電池
- マッチ、ろうそく（水に濡れないようにビニールでくるむ）
- 使い捨てカイロ
- ウェットティッシュ
- 筆記用具（ノート、鉛筆など）
- 飲料水

非常備蓄品（一人分）チェックリスト

- 飲料水……………9ℓ（3ℓ×3日分）
- ご飯（アルファ米）……………4～5食分
- ビスケット……………1～2箱
- 板チョコ……………2～3枚
- 乾パン……………1～2缶
- 缶詰……………2～3缶
- 下着……………2～3組
- 衣類……………スウェット上下、
セーター、フリースなど

※ 一人最低3日分は用意しておきましょう。

小さな子どもがいる家庭は、非常持ち出し品にプラス

- ミルク
- 紙おむつ
- ほ乳びん

