

✓ ひじょう びちく 主な非常持ち出し品・備蓄品をチェック

● 非常持ち出し品

※ 避難するとき、最初に持ち出すもの。「非常持ち出し袋」に準備しましょう。

分類	<input checked="" type="checkbox"/>	品 目	点検日
食料・水	<input type="checkbox"/>	非常食(アルファ化米、缶詰、レトルト食品、ドライフーズ、栄養補助食品など火を通さなくても食べられる物)	
	<input type="checkbox"/>	飲料水(1人あたり1日3リットル)	
貴重品	<input type="checkbox"/>	現金(紙幣と硬貨)	
	<input type="checkbox"/>	運転免許証、マイナンバーカード、健康保険証	
衛生用品	<input type="checkbox"/>	通帳(口座番号のわかるもの)、印かん	
	<input type="checkbox"/>	家族の写真(はぐれた時のために)、大切な思い出の品	
衣類	<input type="checkbox"/>	携帯トイレ(1人あたり1日5回)	
	<input type="checkbox"/>	医薬品(傷薬、絆創膏、解熱剤、かぜ薬、胃腸薬、目薬等)	
生活用品他	<input type="checkbox"/>	持病の薬、お薬手帳(薬のメモ等)	
	<input type="checkbox"/>	体温計	
生活用品他	<input type="checkbox"/>	マスク	
	<input type="checkbox"/>	ティッシュ、除菌シート、アルコール消毒液	
生活用品他	<input type="checkbox"/>	タオル、歯ブラシ、マウスウォッシュ、体ふきシート等	
	<input type="checkbox"/>	コンタクト用品、眼鏡	
生活用品他	<input type="checkbox"/>	生理用品、化粧品、紙オムツ、ごみ袋(大・小)	
	<input type="checkbox"/>	上着、下着、靴下、雨ガッパ	
生活用品他	<input type="checkbox"/>	防寒具(アルミブランケット、カイロ等)	
	<input type="checkbox"/>	スマホ充電器、モバイルバッテリー(充電確認が必要)	
生活用品他	<input type="checkbox"/>	携帯ラジオ(予備電池)	
	<input type="checkbox"/>	懐中電灯(予備電池)、ろうそく、ライター	
生活用品他	<input type="checkbox"/>	防災用ヘルメット(折り畳みが便利)、軍手	
	<input type="checkbox"/>	スリッパ(避難所用上履き)、防犯ブザー(護身用)	
生活用品他	<input type="checkbox"/>	文具類(ペン・マジック類、メモ帳等)	
	<input type="checkbox"/>	ナイフ、缶切り、栓抜き	
生活用品他	<input type="checkbox"/>	ペットフード、リード、ゲージ、排せつ用品	

● 備蓄品

※ 断水・停電が続いても生活できるように、7日分以上は準備しましょう。

分類	<input checked="" type="checkbox"/>	品 目	点検日
食料・水	<input type="checkbox"/>	非常食(アルファ化米、缶詰、レトルト食品、ドライフーズ、栄養補助食品など火を通さなくても食べられる物)、粉ミルク	
	<input type="checkbox"/>	飲料水(1人あたり1日3リットル)、非常用給水袋、ポリタンク	
台所用品	<input type="checkbox"/>	食器類(割り箸、スプーン、紙皿、紙コップ)	
	<input type="checkbox"/>	カセットコンロ、予備のガスボンベ、固体燃料	
衛生用品	<input type="checkbox"/>	鍋、やかん	
	<input type="checkbox"/>	ラップ、アルミホイル	
寝具類	<input type="checkbox"/>	携帯トイレ(1人あたり1日5回)、トイレットペーパー	
	<input type="checkbox"/>	体温計	
寝具類	<input type="checkbox"/>	マスク	
	<input type="checkbox"/>	ティッシュ、除菌シート、アルコール消毒液	
寝具類	<input type="checkbox"/>	タオル、歯ブラシ、マウスウォッシュ、体ふきシート、ドライシャンプー等	
	<input type="checkbox"/>	生理用品、紙オムツ、ごみ袋(大・小)	
生活用品他	<input type="checkbox"/>	衣類(季節ごとに入れ替え)	
	<input type="checkbox"/>	防寒具(カイロ、アルミシート、寝袋等)	
生活用品他	<input type="checkbox"/>	照明(LEDランタン、懐中電灯、ろうそく、ライター)	
	<input type="checkbox"/>	電源(電池、モバイルバッテリー、ポータブル電源、ソーラーパネル)	
生活用品他	<input type="checkbox"/>	工具(ロープ、バール、スコップ、ノコギリ、車のジャッキ、軍手など)	
	<input type="checkbox"/>	文具(筆記用具、マジック、メモ帳)	
分類	<input checked="" type="checkbox"/>	品 名	点検日
わが家に必要な物	<input type="checkbox"/>		
	<input type="checkbox"/>		

※日々使う食料等のストックを多めに確保し、使った分を買い足すローリングストック方式を活用しましょう。