

マイ非常持出品リスト

すぐに避難できるように最低限必要なものを非常持出品として準備しておきましょう。

非常持出袋には両手の空くりュックサックが便利です。重すぎないかどうか、背負ってみましょう。



▶ 必須持出品

成人男性で **15kg**
成人女性で **10kg**
までも目安に



☐ 飲料水 重くなりすぎないように、最低限 (500mlペットボトル2〜3本程度)	☐ 非常食 食べやすく、 保存期間が長く、 調理せずに食べられるもの	☐ 貴重品 現金(公衆電話用に10円玉)・ 通帳の写し・身分証の写しなど	☐ 救急用品・医療品 感染防止品 消毒薬・包帯・三角巾 マスク・体温計・スリッパなど
--	--	---	--

▶ 任意持出品

☐ ホイッスル(笛)	☐ ヘルメット、防災ずきん	☐ 底の丈夫な靴	☐ <u>モバイルバッテリー</u>
☐ 厚手の手袋(軍手)	☐ 雨具、防寒具、保温シート	☐ 衣類(上着・下着・靴下)	☐ ウェットティッシュ
☐ 携帯用カイロ	☐ 携帯ラジオ+予備電池	☐ 懐中電灯+予備電池	☐ 筆記用具
☐ ビニール袋	☐ タオル、ハンカチ	☐ 携帯用トイレ	☐ アイマスク、耳栓
☐ 衛生用品	☐ 簡易食器(割りばし・紙皿)	☐ ティッシュペーパー	☐ 石鹸、ドライシャンプー
☐ 携帯ナイフ・缶切り	☐ 生理用品	☐ 歯磨きセット	☐ 家族やペットの写真

[家族構成や世帯事情に応じて必要なもの]

乳幼児	妊婦	高齢者	疾患のある方	ペット	その他
☐ 離乳食	☐ 母子健康手帳	☐ 入れ歯	☐ 主治医連絡先	☐ リード	☐ メガネ
☐ ミルク	☐ 脱脂綿	☐ 介護食	☐ 持病薬	☐ ケージ	☐ コンタクト
☐ おむつ	☐ ガーゼ	☐ 大人用おむつ	☐ おくすり手帳	☐ トイレ用品	☐ 補聴器
☐ おしりふき	☐ 新生児用品			☐ ペットフード	☐ 杖

※ 上記はあくまで一例です。各家庭の事情に合わせたものを用意しましょう。

更新日：R7.3 月