

非常用持出品チェックシート

※避難するときにまず持ち出すべきものです。非常用持出袋に入れ、玄関など持ち出しやすい場所に置いておきましょう

貴重品類		
10円玉は公衆電話用に。通帳、カード、健康保険証、運転免許証などは番号を控えたメモかコピーを用意しておくといでしょう	現金 10円玉	
	預金通帳	
	印鑑	
	保険証	
	免許証	
避難用具		
懐中電灯はできれば一人に一つ用意したいもの。	懐中電灯	
	携帯ラジオ	
	予備の乾電池	
	ヘルメット・防災ずきん	
生活用品		
避難所生活に最低限必要なものです。赤ちゃんやお年寄り、障害者がある場合など考慮して揃えましょう。	厚手の手袋	
	毛布	
	缶切り	
	ライター・マッチ	
	ナイフ	
	携帯用トイレ	
救急用具		
救急箱には絆創膏・消毒液など。その他ビタミン剤など日頃使っているサプリメントなどもあるといでしょう	救急箱	
	処方箋の控え	
	胃腸薬・便秘薬・持病の薬	
	生理用品	
非常食品		
最低3日分は用意しましょう。そのまま食べられるものが便利です	乾パン	
	缶詰	
	栄養補助食品	
	アメ・チョコレート	
	飲料水	
衣料品		
衣類は動きやすいものを選びましょう。セーターなどの防寒具も寒い季節には役立ちます	下着・靴下	
	長袖・長ズボン	
	防寒用ジャケット・雨具	
その他		
携帯用カイロ		