

非常持出品チェックリスト

家族構成にあった品物と量を考えて用意しましょう。定期的に点検することも忘れずに。

●非常持出品（とっさの場合に持ち出せるようにリュックにつめておきたいもの）

品名	チェック日			品名	チェック日		
非常食(乾パン、缶詰、あめなど)				ビニール袋			
飲料水				衣類(防寒用含む)、雨具			
携帯ラジオ(予備電池含む)				軍手			
懐中電灯(予備電池含む)				救急医療品			
ろうそく				常備薬			
ヘルメット				貴重品 (預貯金通帳、免許証、印鑑、保険証)			
ライター・マッチ				現金			
ナイフ・缶切りなど				ラップ			
生理用品				簡易トイレ			
タオル				体温計			

●非常備蓄品（少なくとも7日間は自力で生活できるようにしておきたいもの）

品名	チェック日			品名	チェック日		
食品 (即席麺,レトルト食品,アルファ米,缶詰など)				鍋・やかん			
食品 (調味料,スープ,味噌汁など)				簡易食器			
食品(チョコレート,あめなど)				ラップ・アルミホイル			
水(1人1日3リットル目安)				トイレットペーパー、 ウエットティッシュなど			
燃料 (カセットコンロ,固形燃料,予備のガスボンベなど)				給水用ポリタンク			
毛布、タオルケット、寝袋など				工具セット			
簡易トイレ							
洗面用品							