

① 非常持ち出し品チェックリスト

日頃からリュックサック等に入れておき、災害発生直後に避難所等へ持っていくものです。

	すぐ食べられるもの（3食分程度）
	飲料水
	軍手・手袋
	レインコート・雨ガッパ
	帽子・ヘルメット・防災ずきん
	身分証明書のコピー（保険証・免許証など）
	少額の現金（公衆電話用に10円玉を多めに）
	常備薬・緊急セット等
	ウェットティッシュ・ティッシュペーパー
	タオル・てぬぐい
	マスク
	簡易トイレ

	トイレトーパー（芯を抜いて省スペース化）
	ラジオ+予備の電池
	懐中電灯+予備の電池
	予備のメガネ・コンタクト
	携帯電話用充電器
	ライター・マッチ
	防寒用アルミシート（毛布の代替品）
	使い捨てカイロ
	筆記具
	ビニール袋
	ホイッスル
	その他

*乳幼児、妊婦、要介護者がいるなどの特別なものが必要な場合な準備しましょう

② 備蓄品チェックリスト 最低3日、できれば7日

	非常食糧
	飲料水
	ポリタンク・給水袋
	食器類（紙皿、紙コップ）
	卓上コンロ・ガスコンロ
	ライター・マッチ
	洗面具、ドライシャンプー

	衣類
	タオル・毛布
	使い捨てカイロ
	ウェットティッシュ・ティッシュペーパー等
	ビニール袋
	ラップ・アルミホイル
	携帯トイレ

③ 常に持ち歩くもの

	笛（ホイッスル等）		現金（公衆電話用10円玉）		緊急セット		使い捨てカイロ
	携帯食（チョコレートなど）		マスク、ハンカチティッシュ		防災カード		携帯電話・充電器

