

非常用持ち出しリスト

非常用持ち出し袋は
リュックサックなど
『両手が空くもの』が
おすすめ!

- ☐ 飲料水
- ☐ 食品
- ☐ タオル
- ☐ 衣類・下着
- ☐ レインウェア
- ☐ ブランケット (毛布)
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ 携帯ラジオ
- ☐ 懐中電灯
- ☐ 予備電池・携帯充電器
- ☐ マッチ・ライター・ろうそく
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ 手指消毒アルコール
- ☐ マスク
- ☐ 救急用品・体温計
- ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉
- ☐ 洗面用具
- ☐ 汗拭きシート
- ☐ 簡易トイレ
- ☐ ポリ袋
- ☐ 筆記用具 (ペン・ノート)
- ☐ 防災用ヘルメットや防災ずきん

最低3日分×家族分

・ご飯 (アルファ米など)
・レトルト食品
・インスタント食品
・ビスケット・チョコレート
・乾パン・ようかん など

非常食だけでなく、
日持ちする食べ慣れた
食品も用意しておこう!

手動充電式が便利

夏は室温上昇に注意!

感染症対策に有効

・絆創膏・包帯
・消毒液・常備薬 など

シート面積の広い、
介護用拭きシートが
おすすめ

中身の见えないゴミ袋も
あると便利

- ☐ レジャーシート
- ☐ 軍手
- ☐ 貴重品

・現金・通帳・お薬手帳・車や家の予備鍵 など

パスポートや運転免許証などの身分証明書、
健康保険証やマイナンバーカード、通帳などの貴重品は、
まとめてコピーしておこう!

わたしの専用リスト

- ☐ (例)お気に入りの写真 (心のケア用) など

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

男性は約15kg
女性は約10kgが
持ち出せる量の目安



備蓄リスト

使った分だけ買い足す
『ローリングストック』で
普段から効率よく
備蓄しよう!

- ☐ 食料・飲料水
- ☐ 生活用水
- ☐ 衣類・下着
- ☐ ブルーシート・ガムテープ
- ☐ 卓上コンロ・ガスボンベ
- ☐ 生活用品

・タオル・新聞紙・ラップ・アルミホイル・ポリタンク
・ティッシュ・トイレトペーパー・携帯用トイレ・ゴミ袋
・紙皿や紙コップ・わりばし・ドライシャンプー など

わたしの専用リスト

- ☐ (例)介護用品など (高齢者がいる家庭)

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐