

# 防災士監修 非常持ち出し品チェックリスト



## 貴重品

- 現金 ※公衆電話用に十円玉も用意！
- 通帳  運転免許証  診察券  マイナンバーカード
- 健康保険証  印鑑

## 生活用品

- 衣類  下着  雨具(かっぱ)  携帯ラジオ  懐中電灯
- 携帯充電器  洗面用具・歯ブラシ・歯磨き粉  マッチ・ろうそく
- 軍手  タオル  ウェットティッシュ

## 救急用品

- マスク  消毒用アルコール  体温計  常備薬  ばんそうこう

## お子さまのいる家庭

- ミルク  使い捨て哺乳瓶  離乳食  紙おむつ  おしりふき

## 高齢者のいる家庭

- 補聴器  杖  入れ歯  大人用紙おむつ  持病の薬

## 女性

- 生理用品  おりものシート  中身の見えないゴミ袋

## 家庭での備蓄品



- 水** ※1人1日3リットル目安×最低3日分。可能なら1週間分！
- 食料** ※保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら買い足す！