



# 非常時持ち出し品リスト(参考)



## 食料品など

- 飲料水     非常食(レトルト食品・缶詰・乾パンなど)     紙皿・割り箸・ラップ

## 情報機器など

- 携帯電話     充電器     予備バッテリー     携帯ラジオ

## 日用品など

- 懐中電灯     乾電池     ろうそく・ライター     軍手     はさみ・缶切り     ロープ  
 ティッシュ     マスク     トイレットペーパー     ポリ袋     レジャーシート     生理用品  
 筆記用具     使い捨てカイロや解熱シップ     コンタクトレンズ(保存液を含む)・眼鏡

## 衣類など

- 下着・靴下     タオル     毛布     雨具     スリッパ     ブランケット

## 医薬品など

- 救急セット(消毒液・ばんそうこう・包帯など)     常備薬     おくすり手帳

## 貴重品など

- 現金(小銭)     預金通帳     印鑑     健康保険証(またはコピー)     身分証明書

## 乳幼児用

- 母子健康手帳     ミルク     哺乳瓶     ベビーフード     補食(おやつ)  
 紙おむつ     おしりふき     洗淨綿     抱っこひも     遊び道具

体力に応じた重さを考え、持ち出しやすい場所に保管しましょう。