



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。