



非常用持ち出し品

災害に備え、非常用の持ち出し品を用意し、いつでも持ち出せるようにリュックサックなどに入れ、安全でわかりやすい所に保管しましょう。

貴重品

現金（10円玉などの小銭）
預貯金通帳、印鑑
免許証や健康保険証のコピー
権利証書や住所録

食料品・食器類

飲料水
カンパン
缶詰
レトルト食品
アルファ米
箸、紙皿、コップ
缶切り、栓抜き
飲料水は1人あたり1日3リットル
必要となります

衣類等

衣類、下着類
上着
防寒着
雨具
手袋、軍手

安全対策

ヘルメット
防災ずきん
マスク
救急セット
常備薬

生活用品

ろうそく
ライター、マッチ
懐中電灯
携帯ラジオ
歯磨きセット、洗面具
トイレットペーパー
ウェットティッシュ
タオル
生理用品
携帯カイロ
ビニール袋
眼鏡、コンタクトレンズ
筆記用具
携帯電話、充電器

赤ちゃん用

ほ乳ビン
粉ミルク
ベビーフード
紙おむつ
衣類
衛生用品
母子手帳

お年寄り用

看護用品
紙おむつ
常備薬
入れ歯
老眼鏡

定期的に中身を確認し、賞味期限や使用期限のチェックをしましょう。