

## 非常持ち出し品・備蓄品のチェックリスト

チェック日時		チェックをした人	
--------	--	----------	--

チェック	品名	数量
食料・飲料水関係		
	飲料水(1人1日3ℓが目安)	
	アルファ化米	
	乾パン・クラッカー・缶詰など	
	ナイフ・缶切り	
	レトルト食品	
	粉ミルク・ほ乳瓶	
	鍋や水筒	
安全対策		
	救急医薬品	
	常備薬	
	マスク	
	防災ずきんや帽子	
	くつ下	
	底の厚い靴・スリッパ	
衣類関係		
	衣類・下着	
	紙おむつ(乳幼児・高齢者用)	
	寝袋	
	レインコート・雨具	
	タオル	
	ミニクッション	

チェック	品名	数量
日用品		
	卓上コンロ	
	使い捨てカイロ	
	ロープ	
	大きなゴミ袋	
	ティッシュ・ウェットティッシュ	
	食品用ラップ	
	簡易トイレ	
	アルミ製保温シート	
	生理用品	
	マッチやライター	
	筆記用具	
	予備の電池	
	携帯ラジオ	
	懐中電灯	
	ヘルメット	
	軍手・笛・ブザー	
	スマホ充電器・延長コード	
貴重品		
	現金(小銭も必要)・印鑑	
	預金通帳や有価証券など	
	母子健康手帳	
	身分証明書・健康保険証	
	マイナカード	
	お薬手帳	

