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 |  | チェック | 品名 | 数量 |
| 食料・飲料水関係 | | |  | 日用品 | | |
|  | 飲料水(1人１日3㍑が目安) |  |  |  | 卓上コンロ |  |
|  | アルファ化米 |  |  |  | 使い捨てカイロ |  |
|  | 乾パン・クラッカー・缶詰など |  |  |  | ロープ |  |
|  | ナイフ・缶切り |  |  |  | 大きなゴミ袋 |  |
|  | レトルト食品 |  |  |  | ティッシュ・ウエットティッシュ |  |
|  | 粉ミルク・ほ乳瓶 |  |  |  | 食品用ラップ |  |
|  | 鍋や水筒 |  |  |  | 簡易トイレ |  |
|  |  |  |  |  | アルミ製保温シート |  |
|  |  |  |  |  | 生理用品 |  |
| 安全対策 | | |  |  | マッチやライター |  |
|  | 救急医薬品 |  |  |  | 筆記用具 |  |
|  | 常備薬 |  |  |  | 予備の電池 |  |
|  | マスク |  |  |  | 携帯ラジオ |  |
|  | 防災ずきんや帽子 |  |  |  | 懐中電灯 |  |
|  | くつ下 |  |  |  | ヘルメット |  |
|  | 底の厚い靴・スリッパ |  |  |  | 軍手・笛・ブザー |  |
|  |  |  |  |  | スマホ充電器・延長コード |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 衣類関係 | | |  |  |  |  |
|  | 衣類・下着 |  |  | 貴重品 | | |
|  | 紙おむつ(乳幼児・高齢者用) |  |  |  | 現金(小銭も必要)・印鑑 |  |
|  | 寝袋 |  |  |  | 預金通帳や有価証券など |  |
|  | レインコート・雨具 |  |  |  | 母子健康手帳 |  |
|  | タオル |  |  |  | 身分証明書・健康保険証 |  |
|  | ミニクッション |  |  |  | マイナカード |  |
|  |  |  |  |  | お薬手帳 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |