



非常用持ち出し袋チェックリスト



© CD Energy Direct Co., Ltd.

項目	チェック	中身
共通	<input type="checkbox"/>	水
	<input type="checkbox"/>	食品（アルファ米、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パン：最低3日分）
	<input type="checkbox"/>	防災用ヘルメット・防災ずきん
	<input type="checkbox"/>	衣類・下着、レインウェア
	<input type="checkbox"/>	ひもなしのズック靴
	<input type="checkbox"/>	懐中電灯（手動充電式）・ランタン・ヘッドライト
	<input type="checkbox"/>	携帯ラジオ（手動充電式）
	<input type="checkbox"/>	予備電池・携帯充電器
	<input type="checkbox"/>	マッチ・ろうそく
	<input type="checkbox"/>	救急用品（ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など）
	<input type="checkbox"/>	安眠用品（耳栓、アイマスク）
	<input type="checkbox"/>	使い捨てカイロ
	<input type="checkbox"/>	ブランケット
	<input type="checkbox"/>	軍手
	<input type="checkbox"/>	洗面用具
	<input type="checkbox"/>	歯ブラシ・歯磨き粉
	<input type="checkbox"/>	タオル
	<input type="checkbox"/>	ペン・ノート
	<input type="checkbox"/>	マスク
	<input type="checkbox"/>	手指消毒用アルコール
	<input type="checkbox"/>	石けん・ハンドソープ
	<input type="checkbox"/>	ウェットティッシュ
	<input type="checkbox"/>	体温計
	<input type="checkbox"/>	携帯（簡易）トイレ
避難時に持ち出すもの	<input type="checkbox"/>	通帳
	<input type="checkbox"/>	現金
	<input type="checkbox"/>	パスポート
	<input type="checkbox"/>	運転免許証
	<input type="checkbox"/>	病院の診察券
	<input type="checkbox"/>	マイナンバーカード
	<input type="checkbox"/>	
子どもがいる場合	<input type="checkbox"/>	ミルク（キューブタイプ）
	<input type="checkbox"/>	使い捨て哺乳瓶
	<input type="checkbox"/>	離乳食
	<input type="checkbox"/>	携帯カトラリー
	<input type="checkbox"/>	子ども用紙オムツ
	<input type="checkbox"/>	お尻ふき
	<input type="checkbox"/>	携帯用お尻洗浄機
	<input type="checkbox"/>	ネックライト
	<input type="checkbox"/>	抱っこひも
	<input type="checkbox"/>	子どもの靴
女性の場合	<input type="checkbox"/>	生理用品
	<input type="checkbox"/>	おりものシート
	<input type="checkbox"/>	サニタリーショーツ
	<input type="checkbox"/>	中身の見えないごみ袋
	<input type="checkbox"/>	防犯ブザー／ホイッスル
高齢者がある場合	<input type="checkbox"/>	大人用紙パンツ
	<input type="checkbox"/>	杖
	<input type="checkbox"/>	補聴器
	<input type="checkbox"/>	介護食
	<input type="checkbox"/>	入れ歯・洗浄剤
	<input type="checkbox"/>	吸水パッド
	<input type="checkbox"/>	デリケートゾーンの洗浄剤
	<input type="checkbox"/>	持病の薬
冬の場合	<input type="checkbox"/>	防寒着や手袋
	<input type="checkbox"/>	分厚い靴下
	<input type="checkbox"/>	毛布
備蓄品	<input type="checkbox"/>	食料や水（最低3日分。できれば1週間分）＊家族分
	<input type="checkbox"/>	生活用品（ティッシュ、トイレトーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯トイレ...など）