



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