



非常持ち出し品リスト（例）



非常持ち出し品は季節やその時の体調等によって変わってきます。定期的に見直しましょう。

マイナンバーカードを使うと避難所での入所手続きがスムーズになりますので、必ずマイナンバーカードを持参しましょう。

水食料 	飲料水 水筒	1人1日3リットルが目安。2～3日は自力で生活することを考えましょう。
	食料品	缶づめ、ビスケット、チョコレート、インスタントラーメン、離乳食（赤ちゃんのいる家庭は、粉ミルクやほ乳びんなど）があります。
安心・安全 	医薬品	持薬、消毒薬、傷薬、胃腸薬、脱脂綿、ばんそうこう、包帯など普段使用しているものを用意しましょう。
	貴重品	現金、預金通帳、印鑑など。電話用に10円玉も用意しましょう。
	ヘルメット 等	落下物から頭を保護するものをすぐに取り出せる所に用意しましょう。
	手袋	ガレキの撤去や救助に、軍手など厚手のものを用意しましょう。
より良い 生活環境の ために 	衣類	セーター、ジャンパー、下着など。雨具やタオルも用意しましょう。
	毛布	寝袋や、体温を逃さないサバイバルシートなども重宝します。
	ナイフ 缶切り	十徳ナイフなどの多機能ナイフが便利です。
あると便利 	マッチ ライター	湿気やガス切れに注意。防水マッチなども市販されています。
	ろうそく	濡れないようにビニール袋に入れて保管しましょう。
	懐中電灯	夜間、すぐ手が届くところにも置いておきましょう。
	ラジオ	情報収集に欠かせない。懐中電灯と一体型のものもあります。
	乾電池	ラジオや懐中電灯に使用します。多めに準備しましょう。
	携帯 バッテリー	スマートフォン充電用のものです。