

●非常持出し品チェックリスト

避難するときに最初に持ち出します。
あまり欲張りすぎず、男性で15kg、女性で10kg程度の重さを目安に準備しましょう。

持出し品リスト

貴重品類

10円玉は公衆電話用に20枚程度用意しましょう。通帳・カード・保険証などについては、少なくとも番号を控えたメモをあらかじめ用意しておきます。



- 現金、10円玉
- 貯金通帳
- カード類
- 健康保険証
- 免許証
- 証書類
- 印鑑
- 家や車のキー

避難用具

ラジオは小型で軽くFMとAMの両方聞けるもの、照明器具はなるべく一人に一つ用意。

- 携帯ラジオ
- 懐中電灯、ろうそく
- 予備電池
- ヘルメット

救急用具



- 消毒液
- 傷薬
- 湿布薬
- 三角巾、包帯
- 脱脂綿
- ばんそうこう
- 風邪薬、胃腸薬
- 常備薬

非常食品・食器

避難時に持ち出せる最低限の量で、調理しなくても食べられるものを用意しましょう。(3日分)

- 乾パン
- 缶詰
- ミネラルウォーター
- 組食器、缶切りなど

衣類

衣類は不燃素材や綿製品のものが多いでしょう。

- 下着類
- 防寒着
- 雨ガッパ
- タオル、ハンカチ

生活用品



- 万能ナイフ
- マッチ、ライター
- すべり止め付軍手
- ビニールシート
- ヒモ、ガムテープ
- ティッシュ
- 裁縫道具
- 洗面用具

その他



- 生理用品
- 赤ちゃん用品
- 筆記用具
- 住所録のコピー

わが家の防災メモ

家族の氏名	生年月日	勤務先・学校名	電話(連絡先)	血液型

●家族が離ればなれになったときの集合場所と連絡方法

●最寄りの避難場所 _____

●メモ(免許証・健康保険証番号、かかりつけの医療機関・親類の連絡先など)