

# 非常持ち出し品チェックリスト（1人分）

（日頃からリュックサック等に入れておき、災害発生直後に避難所等へ持っていくもの。  
約1日分の必要なものを準備しましょう。）

## 【みんなに共通するもの】

	栄養補助食品（バータイプ）
	栄養補助食品（ゼリータイプ）
	乾パン
	その他すぐ食べられるもの
	飲料水（500 ml×2本）
	軍手・手袋
	レインコート（雨ガッパ）
	帽子・ヘルメット・防災ずきん
	身分証明書（免許証等）のコピー
	健康保険証のコピー
	少額の現金（10円玉を多めに）
	常備薬・救急セット等
	ウエットティッシュ
	ティッシュペーパー
	タオル・てぬぐい
	マスク
	簡易トイレ
	トイレットペーパー（芯を抜いて）
	ラジオ
	懐中電灯
	予備電池
	予備の眼鏡・老眼鏡・コンタクト
	携帯電話用充電器・バッテリー
	ライター・マッチ
	ビニール袋
	ごみ袋
	使い捨てカイロ
	筆記用具（油性ペン・ノート等）
	サバイバルシート（アルミ蒸着）
	笛・ホイッスル（救援要請・防犯用）

## 【乳幼児がいる場合】

	ミルク
	哺乳瓶
	紙おむつ
	おしりふき
	使用済おむつ用ビニール袋
	離乳食
	スプーン・ストロー
	背負い紐等
	ガーゼ

## 【女性の場合】

	生理用品
	おりものシート
	生理用品等用ビニール袋
	携帯用ビデ
	大判ストール
	基礎化粧品（オールインワンクリーム等）

このほか、自宅内に備蓄品として3日分程度の水・食料等を準備しておきましょう