非常持出品（例）　　　　※自分に必要な物を選んで完成してください

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 分類 | ✓ | 品　名 | 備　考 | 分類 | ✓ | 品　名 | 備　考 |
| 貴重品 |  | 現金 | 小銭 | 生活用品など |  | 救急処置セット |  |
|  | 預金通帳 |  |  | 常備薬 |  |
|  | 印鑑 | 通帳と別にする |  | オムツ | 幼児用・介護用 |
|  | 健康保険証 | コピー |  | 生理用品 |  |
|  | お薬手帳 | コピー |  | タオル |  |
|  | 介護保険被保険者証 |  |  | ティッシュ | ドライ・ウェット |
|  | 母子健康手帳 |  |  | メガネの予備 |  |
|  | 障害者手帳 |  |  | マスク | 大人用・小児用 |
|  | 運転免許証 |  |  | 筆記用具・マーカー |  |
| 装 備 |  | 懐中電灯（予備電池） | ひとりに１個 |  | ビニール袋 |  |
|  | 雨具 | レインスーツ |  | ナイフ・はさみ |  |
|  | ヘルメット | または帽子 |  | ガムテープ |  |
|  | 手袋（軍手・ビニール） |  |  | シート |  |
|  | ラジオ |  |  | 下着・靴下　類 |  |
|  | 紐・ロープ |  |  | 歯ブラシ・洗面具 | （入歯洗浄剤） |
| 食糧 |  | 飲料水 | 500ml×２ |  | シェーバー |  |
|  | 非常食 |  |  | ラップ |  |
|  | ミルク |  |  | シュラフ（寝袋） |  |
|  | おやつ |  |  | 化粧品・クリーム |  |
| 携帯電話 |  | 本体 | 常に充電 |  | 鏡・つめ切り |  |
|  | 充電コード |  |  | アイマスク・耳栓 |  |
|  | 予備バッテリー |  |  | ペット用品 | リード、ペットフード、ケージ、シーツ |
|  | 電話番号簿（予備） | メモ |
| その他必要なもの（感染症対策用品）　マスク／手指消毒液／体温計　　　手洗い石鹸／上履き |

**※ すべての物品に名前を記入しておきましょう。**

非常備蓄品（例）

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 分類 | ✓ | 品　名 | 数 量 | 備　考 |
| 食糧 |  | 飲料水 |  | ３ℓ／人 × ７日分 |
|  | 食品（レトルト・インスタント・カンパン　など） |  |  |
|  | 食品（調味料・スープ・みそ汁） |  |  |
|  | 食品（チョコレート、お菓子、あめなど） |  | 保存期間の長いもの |
| 炊事用品 |  | カセットコンロ |  |  |
|  | 予備ボンベ |  |  |
|  | 鍋・やかん・フライパン |  |  |
|  | 簡易食器（割り箸・紙コップ） |  |  |
|  | ラップ・アルミホイル |  |  |
| 生活用品 |  | 寝具・防寒具（寝袋・毛布・タオルケット他） |  | レスキューブランケット他 |
|  | 使い捨てカイロ |  |  |
|  | 簡易トイレ |  |  |
|  | トイレットペーパー・ティッシュ・ウエットティッシュ |  |  |
|  | 石鹸・台所洗剤・ランタン |  |  |
| 工具 |  | バール・ロープ・ジャッキ・スコップ |  |  |
|  | のこぎり・ブルーシート　他 |  |  |

※食料品は、ローリングストック（回転備蓄）がおすすめです。