

非常持ち出し品チェックリスト

基本的なもの

項 目	チェック欄
食料品（米、缶詰、レトルト食品、インスタント食品など）	
飲料水（1人1日3リットルが目安）	
給水パック（非常用給水袋）	
紙皿、コップ、ラップ、箸、スプーン	
栓抜き、缶切り	
懐中電灯	
電池	
携帯ラジオ	
携帯用充電器	
救急セット（絆創膏、包帯、消毒液、とげ抜き、はさみ、三角巾など）	
ティッシュペーパー	
ウエットティッシュ	
歯みがきセット	
ゴミ袋、ビニール袋	
簡易トイレ	
凝固剤	
トイレットペーパー	
卓上コンロ、ガスボンベ	
マッチ、ライター	
軍手	
毛布、レジャーシート	
使い捨てカイロ	
貴重品、現金（10円玉）	
衣類、下着、靴下、防寒着など	
マスク、体温計、消毒液、石鹸、タオル、スリッパ	

必要に応じて

項 目	チェック欄
粉ミルク、液体ミルク	
ほ乳びん	
離乳食	
紙おむつ、おしりふき	
介護用品	
生理用品	
常備薬、コンタクト用品	
アレルギー対応食品	
ペットフード	
ケージ、トイレシート	
リード	