

### 非常時持ち出し品リスト例

貴重品	<input type="checkbox"/> 現金(公衆電話用に10円玉も)	情報・照明	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> 懐中電灯(できれば1人に1つ)	<input type="checkbox"/> ローソク	
飲料水・非常食	<input type="checkbox"/> 缶入り乾パン <input type="checkbox"/> 飲料水(500mlペットボトル)		生活用品	<input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器・モバイルバッテリー		
救急袋	<input type="checkbox"/> 毛抜き <input type="checkbox"/> 消毒薬 <input type="checkbox"/> ガーゼ(滅菌) <input type="checkbox"/> 包帯 <input type="checkbox"/> 脱脂綿 <input type="checkbox"/> ばんそうこう <input type="checkbox"/> 三角巾 <input type="checkbox"/> 常備薬・持病薬など	<input type="checkbox"/> ライター		<input type="checkbox"/> 十徳ナイフ	<input type="checkbox"/> 軍手・手袋	<input type="checkbox"/> ロープ
	衛生用品	<input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> アルコール消毒薬 <input type="checkbox"/> 体温計 <input type="checkbox"/> 台所用洗剤 <input type="checkbox"/> 手洗い洗剤		<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	<input type="checkbox"/> トイレットペーパー	<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー
		<input type="checkbox"/> レジャーシート	<input type="checkbox"/> サバイバルブランケット			
		<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ			
		<input type="checkbox"/> 筆記用具	<input type="checkbox"/> 油性マジック(太)	<input type="checkbox"/> 布製ガムテープ		
		<input type="checkbox"/> ポリ袋	<input type="checkbox"/> ラップ(止血・食器覆い用)			
			<input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯磨き粉・洗口液			

### 個人や家庭の事情に合わせて備えを検討するもの

必需品・貴重品	赤ちゃん用品	高齢者用品
<input type="checkbox"/> 預貯金通帳 <input type="checkbox"/> 鍵(自宅・車等)	<input type="checkbox"/> 粉ミルク	<input type="checkbox"/> 離乳食
<input type="checkbox"/> 予備メガネ・コンタクトレンズ等 <input type="checkbox"/> お薬手帳 <input type="checkbox"/> 義歯	<input type="checkbox"/> 哺乳瓶	<input type="checkbox"/> おやつ
<input type="checkbox"/> 支援プラン(一人で避難することに不安がある方)	<input type="checkbox"/> スプーン	<input type="checkbox"/> 紙おむつ
<input type="checkbox"/> 本人確認書類(運転免許証、健康保険証、マイナンバーカード、パスポート・在留カード・特別永住者証明書等)のコピー	<input type="checkbox"/> ガーゼ	<input type="checkbox"/> 着替え
	<input type="checkbox"/> 着替え	<input type="checkbox"/> 洗濯綿
	<input type="checkbox"/> 毛布	<input type="checkbox"/> 紙おむつ
	<input type="checkbox"/> バスタオル	<input type="checkbox"/> おしりふき
	<input type="checkbox"/> おしりふき	<input type="checkbox"/> 着替え
	<input type="checkbox"/> おんぶひも	<input type="checkbox"/> 持病薬
	<input type="checkbox"/> 玩具	<input type="checkbox"/> おしりふき
	<input type="checkbox"/> 母子手帳	
	<input type="checkbox"/> ベビーカー	

家族構成を考え必要最低限に絞り込み、一度背負ってみましょう。また、少なくとも年に一度は点検しましょう。  
重さの目安は男性で15Kg、女性で10Kg程度。※あくまで目安です。自分で持って避難できる量にしましょう。

※この表にあるものは、あくまでも例示ですので、家族構成を考えてこの他にも必要なものがあれば、用意しておきましょう！