

非常時の持ち出し品 チェックリスト

災害後の救助や
救援物資の到着までに
最低限必要なものは
準備しておきましょう

ポイント

- 非常持ち出し品は両手が使えるリュックなどにまとめる
- 避難の妨げにならないように、軽くコンパクトに
- 自分や家族の状況に応じて必要なものを選ぶ
- 定期的に中身をチェック

情報収集用品

- 携帯ラジオ(予備電池含む)
- 携帯電話(充電器を含む)
- 筆記用具・ノート
- 緊急時の家族・親戚・知人の連絡先
- 家族の写真
(はぐれた時の確認用)

食料など

- 非常食・保存食
- 水



便利品など

- 懐中電灯
- 乾電池
- 笛やブザー(音を出して知らせるもの)
- アルミ製保温シート
- 使い捨てカイロ
- 雨具(レインコート、長靴)
- 軍手や手袋
- マッチやライター
- 簡易トイレ

衛生用品など

- マスク
- 救急セット
- 常備薬・持病薬
- タオル
- トイレットペーパー
- 着替え(下着を含む)
- ウェットティッシュ

貴重品

- 現金(硬貨を含む)
- 車や家の予備鍵
- 銀行の口座番号など
- 健康保険証
- 身分証明書(運転免許証など)
- 印鑑
- 母子手帳

その他

- 紙おむつ(幼児用・高齢者用)
- 生理用品
- 粉ミルク・哺乳瓶
(赤ちゃんに必要なもの)
- ペット用品(フード、首輪など)
- その他自分の生活に欠かせないもの

※このリストは一例です。ご自身の環境に合わせて必要なものを準備しましょう。

沼津市危機管理課 TEL 055-934-4803