

参考資料

非常用持出用品チェックリスト

◎印のものは、必ず持ち出しましょう。

避難のときに持ち出すもの	
非常食品 *期限表示に注意しましょう	◎医療食 ◎介護食 □飲料水 □食料（ビスケット・缶詰・栄養補助食品など、火を通さず食べられるもの） □（ ） □（ ） □（ ）
衣料品	□下着類 □上着 □ジャンパーなどの防寒着 □靴下 □雨がっぱ □タオル・ハンカチ □（ ） □（ ） □（ ）
貴重品	□現金 □預金通帳 □印鑑 □権利証書・健康保険証・免許証など □（ ） □（ ） □（ ）
医療品 介護用品	◎服用している薬 □包帯 □三角巾 □消毒薬 □マスク □常備薬 □軟膏 □絆創膏 □医療用品、介護用品（ ） □紙おむつ □（ ） □（ ） □（ ）
生活用品	◎メガネ ◎入れ歯 □洗面用具（歯ブラシセット・石鹸） □ティッシュペーパー □ウェットティッシュ □生理用品 □はし □除菌液 □（ ） □（ ） □（ ）
その他	◎防災手帳 ◎ヘルプカード ◎おくすり手帳 ◎防災・救急医療情報キット(*) ◎車いす ◎杖・白杖 □携帯電話 □携帯用ラジオ □懐中電灯 □予備電池 □使い捨てカイロ □マッチ・ライター □万能ナイフ □筆記用具 □ビニール袋 □ブルーシート □防災頭巾・ヘルメット □軍手 □冷却シート □呼笛 □筆談用筆記用具 □（ ） □（ ） □（ ）

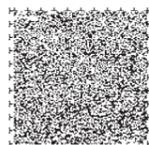
カッコ内に自分に必要なものを書きこみましょう

(*) 防災・救急医療情報キットとは

災害時や救急救命時に備え、専用ケースに医療情報や緊急連絡先などを記入し、冷蔵庫の中に保管しておくものです。ひとりぐらし等高齢者や障害者などに配布しています。

☎ 福祉総合課 地域ケア推進係 電話03-5722-9385
FAX03-5722-9062
☎ 障害施策推進課 計画推進係 電話03-5722-9848
FAX03-5722-6849

または各地域包括支援センター *電話番号は裏表紙に記載



備蓄品チェックリスト

飲料水・食料品などは保存期限に注意し、時々点検しましょう。

被災後の生活のための備蓄品（自宅にいる場合）	
飲料水 食料品 （最低でも3日分、できれば5日分を目標）	□飲料水（1人1日3リットルを目安に） □食料（アルファ米 缶詰 レトルト食品 ビスケット インスタントラーメン・乾燥食品 調味料 チョコレート 梅干 のどあめなど） □医療食、介護食、配慮食 □（ ） □（ ） □（ ）
生活用水	風呂などへのくみ置きを日頃から習慣にしておきましょう
生活用品	□食器 □卓上カセットコンロ・固形燃料 □ラップ □着替え □裁縫セット □風呂敷 □冷却シート □トイレトペーパー □簡易トイレ □ビニールシート □ティッシュペーパー □ウェットティッシュ □マッチ・ライター □ドライシャンプー □紙おむつ □除菌液 □布製ガムテープ □ろうそく □ごみ袋 □筆記用具 □（ ） □（ ） □（ ）
衛生用品	□マスク □体温計 □アルコール消毒液 □使い捨て手袋
救助用具	□スコップ □バール □のこぎり
その他	□ペット用品（ペットを飼っている場合） □マスク □（ ） □（ ） □（ ） □（ ） □（ ） □（ ） □（ ） □（ ） □（ ）

カッコ内に自分に必要なものを書きこみましょう

置いておく場所

- ・周囲のものが倒れてきたり停電になっても、取り出せる場所に置きましょう。
- ・外出時に地震にあうことも想定し、可能なものは普段使っているカバンやバッグの中にも用意しておきましょう。

普段から避難時の持ち物をそろえておきましょう。食糧や電池など使用期限のあるものは利用できるか定期的に確認・点検をしましょう。

