

非常持出品チェックリスト



食料

☐ 飲料水

☐ 調理せずに食べられるもの：乾パン／缶詰／レトルト食品／栄養補助食品／飴・チョコレート
※粉ミルク、病人食、アレルギー除去食など家族に合わせた準備を

医薬・衛生品

☐ 常時服用薬・ビタミン剤

☐ 救急用品：ガーゼ／包帯／絆創膏／消毒薬／傷薬／解熱剤／鎮痛剤／かぜ薬／胃腸薬／目薬 など

☐ お薬手帳 ☐ ウエットティッシュ・ティッシュペーパー

※ 携帯用トイレ、紙おむつ、生理用品、石鹸、歯みがき用品

貴重品

☐ 現金 ☐ 預貯金通帳・印鑑など ☐ 免許証・健康保険証・マイナンバーカード ☐ 家・車のカギ

避難用具

☐ ヘルメット・防災ずきん ☐ 懐中電灯・予備電池 ☐ 携帯ラジオ・予備電池

☐ 携帯電話・充電器 ☐ 笛（ホイッスル）

生活用品・衣料品

☐ 衣類：下着／靴下／防寒用上着／雨具／帽子 ☐ 生活雑貨：タオル／厚手の手袋／マスク

☐ 防寒具：使い捨てカイロ／毛布／ビニールシート ☐ ライター・マッチ・ろうそく

☐ キッチン用品：食器／ラップ・アルミホイル ☐ 筆記用具・メモ帳

☐ ビニール袋・厚手のごみ袋 ※ メガネ・入れ歯

ペットのための持ち出すものリスト



- ☐ 療法食、薬 ☐ 5日分以上のフード、水 ☐ 予備の首輪、リード（伸びないもの）
 - ☐ 食器 ☐ ガムテープ（ケージの補修など多用途に使用可能） ☐ ペットシート
 - ☐ 排泄物の処理用具 ☐ タオル ☐ ブラシ ☐ おもちゃ ☐ 洗濯ネット（猫の場合）
 - ☐ トイレ用品（猫の場合使い慣れたトイレ砂） ☐ 飼い主や動物の情報を記録したもの
- 飼い主の連絡先／動物の写真／ワクチン接種状況／既往症・健康状態／
かかりつけの動物病院

非常備蓄品チェックリスト



食料

- ☐ 飲料水 ☐ 食料品（簡単な調理で食べられるもの）
- レトルト食品／アルファーマイ／インスタント食品 ※家族の好みに合わせて

生活用品・その他

- ☐ 生活用水（汲み置きなど） ☐ カセットコンロ・カセットボンベ・固形燃料
- ☐ 衣類（着替えの下着等） ☐ 洗面用具（水を使わない歯みがきやシャンプーなど）
- ☐ トイレットペーパー・ティッシュペーパー ☐ 給水用ポリタンク
- ☐ ラップフィルム・アルミホイル ☐ 食器（紙製やプラスチック製の皿やカップ）・割りばし
- ☐ 簡易トイレ ☐ ビニール袋 ☐ ロープ・工具セット・ガムテープ（布製・紙製）
- ☐ 地域の地図・ハザードマップ ※ ほうき・ちりとり、長靴

車の中に準備しておきたいものリスト



- ☐ 非常持出袋 ☐ 給水用ポリタンク ☐ 寝袋・マット ☐ マスク ☐ ロープ
- ☐ 携帯トイレ ☐ ヘルメット ☐ 地図・ハザードマップ
- ☐ ジャッキ・スペアタイヤ・発煙筒・消火器・工具