

# 備蓄品・非常持出品点検リスト

災害はいつ起きるかわかりません。

大切な家族を守るため、非常食や懐中電灯などを準備し、万が一の災害に備えましょう。

## ○準備のポイント

- ①リュックに準備する ②準備をしたら重さを確認 ③定期的な見直し

## 点検リスト（例）

### ☆非常食☆

乾パン
缶詰
レトルト食品
飲料水
液体ミルク

### ☆日用品☆

携帯ラジオ
懐中電灯
包装用ラップ
ティッシュ
モバイルバッテリー

### ☆衣類関係☆

衣類
下着
毛布
タオル

### ☆貴重品☆

現金
通帳・印鑑
保険証

### ☆その他☆

救急医療品
常備薬



しっかりチェック
非常持出品・家庭内備蓄品

**非常食**  
水(1人1日3Lを目安)、乾パン・缶詰、レトルト食品

**日用品**  
卓上コンロ、ロープ、使い捨てカイロ、携帯ラジオ  
予備電池、筆記用具、懐中電灯、包装用ラップ  
ビニール袋、マッチ・ライター、生理用品、ティッシュ  
ナイフ、缶切り

**衣類関係**  
衣類・下着、雨具、寝袋、タオル、毛布

**その他**  
救急医療品、常備薬の予備、防災ずきん・帽子  
底の厚い靴、ヘルメット、軍手、防塵マスク

**貴重品**  
現金、通帳、印鑑、保険証