

非常持ち出し品チェックリスト

新型コロナウイルス感染症対策として、マスクや消毒液、体温計なども用意してください。

非常食

- 飲料水
- 非常食・保存食



貴重品

- 現金
- 通帳・印鑑
- 保険証・運転免許証
- マイナンバーカード
- 家族や知人の連絡先



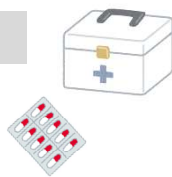
衣料品

- 雨具
- 防寒具・毛布
- 着替え・下着・靴下
- 運動靴・室内履き



衛生用品

- 救急用品セット
- 持病の薬・常備薬
- マスク・消毒液・体温計
- 携帯トイレ・簡易トイレ
- トイレトパーパー
- ティッシュペーパー
- ウエットティッシュ
- 歯ブラシ



生活用品

- 筆記用具
- 携帯電話・スマートフォン
- 充電器
- タオル
- ポリ袋
- はさみ・ナイフ
- 使い捨てカイロ
- ヘルメット・帽子
- 笛・ブザー
- 手袋
- 懐中電灯
- 電池
- 携帯ラジオ
- マッチ・ライター
- レジャーシート



その他

- 乳幼児用品
- 生理用品
- 介護用品
- 母子健康手帳
- 予備の眼鏡・コンタクトレンズ
- 弾性ストッキング



※避難所などでのエコノミークラス
症候群の予防に役立ちます

リストを参考に、ご自身やご家庭で必要な持ち出し品を検討し、備えておきましょう