

非常用持出し袋のチェックリスト

<input type="checkbox"/> 避難時の安全を確保するための道具	<input type="checkbox"/> リュックサック
	<input type="checkbox"/> 靴（踏抜き防止インソール入り）
	<input type="checkbox"/> グローブ（軍手・作業手袋）
	<input type="checkbox"/> 雨具（レインウェア上下）
	<input type="checkbox"/> LEDライト（ヘッドライト）
	<input type="checkbox"/> 応急手当セット
	<input type="checkbox"/> ホイッスル
	<input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん（帽子）
	<input type="checkbox"/> マスク（生活用・緊急用）
	<input type="checkbox"/> 防煙フード
<input type="checkbox"/> 情報収集と安否確認のための道具	<input type="checkbox"/> ハザードマップ、地図
	<input type="checkbox"/> モバイルバッテリー、充電器
	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ
	<input type="checkbox"/> 予備の乾電池
	<input type="checkbox"/> 紙とペン
	<input type="checkbox"/> 家族の連絡先メモ
	<input type="checkbox"/> 家族やペットの写真
<input type="checkbox"/> 管理する <input type="checkbox"/> 避難先で体調を するための道具	<input type="checkbox"/> 携帯トイレ・トイレトーパー
	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ・除菌スプレー
	<input type="checkbox"/> 着替え（1回分）
	<input type="checkbox"/> タオル・手ぬぐい

<input type="checkbox"/> 最低限の道具 <input type="checkbox"/> 避難先であると役立つ	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ
	<input type="checkbox"/> 体温計
	<input type="checkbox"/> アルミブランケット
	<input type="checkbox"/> 万能ナイフ（マルチプライヤー）
	<input type="checkbox"/> ポリ袋（大、小）
	<input type="checkbox"/> ガムテープ（布のテープ）
<input type="checkbox"/> 水と食料	<input type="checkbox"/> 油性マジック
	<input type="checkbox"/> 飲料水
	<input type="checkbox"/> 非常食
	<input type="checkbox"/> ゼリー飲料
<input type="checkbox"/> 貴重品	<input type="checkbox"/> 非常食（特殊）
	<input type="checkbox"/> 現金（10円硬貨を含め）
	<input type="checkbox"/> 貴重品を入れる袋
<input type="checkbox"/> 個別用品 <small>※家族構成や住居地によっては必須道具</small>	<input type="checkbox"/> アルバムや家族写真のコピー
	<input type="checkbox"/> メガネ、コンタクト
	<input type="checkbox"/> 補聴器、杖、耳栓、アイマスク等
	<input type="checkbox"/> 持病の薬・常備薬
	<input type="checkbox"/> 生理用品
	<input type="checkbox"/> 追加の防寒用品
	<input type="checkbox"/> 赤ちゃん用品
	<input type="checkbox"/> ペット用品

○ 外出時にカバンなどに入れ、持ち歩くと役立つ必要な物

携帯電話・携帯ラジオ・ホイッスル・LEDライト・小銭・水・飴・チョコレート・7年保存バランススティック

携帯トイレ・アルミブランケット・ウェットティッシュ・三角巾・レジ袋等

○ 風水害時に避難所に避難するときは、避難所には食料や水の備蓄はありません。各自で持参する必要があります。

目安：1人 水500ml 2本程度、 非常食1日分

伊都・橋本防災士の会