

非常持ち出し品 チェックリスト



せっかく備えた防災グッズ、いつでも持ち出せるようにチェックしておきましょう！
ただし、避難に支障が出る重さにならないように十分注意して下さい。

重さの目安 男性15kg 女性10kg

食料品等

- 飲料水
- ナイフ
- 食料
- 缶切り
- 乾パン
- 缶詰
- レトルト食品

日用品

- 軍手
- 衣類・下着
- 雨具
- 歯ブラシ
- 毛布
- 生理用品
- 寝袋
- 靴

安全対策

- ヘルメット
- ローソク
- 携帯ラジオ
- 常備薬
- 防災ずきん
- 懐中電灯
- 救急セット

貴重品

- 現金(小銭)
- 印鑑
- 預金通帳
- 保険証
- 重要書類の番号を記したもの

その他防災グッズ

- 笛 …………… 自分の存在を周囲に知らせることができます。
- ポリタンク …… 避難所生活等で給水を受ける際に、大量に水を運ぶことができます。
- L型金具 …… 地震の際、家具の転倒を防ぐために、しっかりと固定をしましょう。