

非常用持ち出し袋リスト ※1～2日分

- 現金、小銭
- 通帳、保険証券、健康保険証、お薬手帳等のコピー
- ライト
- 携帯ラジオ
- 持病薬
- 保存水
- 調理不要の非常食
- 携帯電話の手動充電器
- 救急用品
- ヘルメット、軍手
- マスク
- 予備の眼鏡、コンタクトレンズ
- 家族写真、パソコン、スマホデータを入れた記録メディア
- 雨具
- 生理用品
- 紙おむつ
- ジャージ上下
- エマージェンシーシート

※自分や家族が必要なものを用意しましょう。

備蓄品※1 週間分

- 保存水（折りたたみ式水タンク、カート）
- 野菜ジュース
- 主食（アルファ化米など）
- 主菜（加熱不要のレトルト食品、缶詰など）
- チョコ、羊かんなど
- 栄養補助食品
- カセットこんろ、交換用カセットボンベ
- 予備の持病薬
- 組み立て式簡易トイレ、予備の凝固袋
- トイレトペーパー
- 流せるティッシュ、お尻ふき
- 清拭用ウェットタオル
- 生理用品
- 紙おむつ
- ポリ袋（レジ袋）
- 手指消毒用アルコール
- 予備マスク
- 歯ブラシ、衛生用品
- 太陽光充電付きモバイルバッテリー
- 携帯電話の充電器
- ラップ、アルミホイル
- カイロ
- 下着類
- タオル
- 大型ブルーシート