

素早く持ち出そう!

# マイ非常持出品リスト

すぐに避難できるように最低限必要なものを非常持出品として準備しておきましょう。

非常持出袋には両手の空くりュックサックが便利です。重すぎないかどうか、背負ってみましょう。



## 必須持出品

<p><input type="checkbox"/> 飲料水</p>  <p>重くなりすぎないように、最低限 (500ml ペットボトル2〜3本程度)</p>	<p><input type="checkbox"/> 非常食</p>  <p>食べやすく、 保存期間が長く、 調理せずに食べられるもの</p>	<p><input type="checkbox"/> 貴重品</p>  <p>現金 (公衆電話用に10円玉)・ 通帳の写し・健康保険証の写し・ 免許証の写しなど</p>	<p><input type="checkbox"/> 救急用品・医療品 感染防止品</p>  <p>消毒薬・包帯・三角巾 マスク・体温計・スリッパなど</p>
---	---	---	---

## 任意持出品

### その他

<input type="checkbox"/> ホイッスル (笛)	<input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん	<input type="checkbox"/> 底の丈夫な靴	<input type="checkbox"/> <b>モバイルバッテリー</b>
<input type="checkbox"/> 厚手の手袋 (軍手)	<input type="checkbox"/> 雨具、防寒具、保温シート	<input type="checkbox"/> 衣類 (上着・下着・靴下)	<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ
<input type="checkbox"/> 携帯用カイロ	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ+予備電池	<input type="checkbox"/> 懐中電灯+予備電池	<input type="checkbox"/> 筆記用具
<input type="checkbox"/> ビニール袋	<input type="checkbox"/> タオル、ハンカチ	<input type="checkbox"/> 携帯用トイレ	<input type="checkbox"/> アイマスク、耳栓
<input type="checkbox"/> メガネ、補聴器等	<input type="checkbox"/> 簡易食器	<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー	<input type="checkbox"/> 石鹸、ドライシャンプー
<input type="checkbox"/> 携帯ナイフ・缶切り	<input type="checkbox"/> 生理用品	<input type="checkbox"/> 歯磨きセット	<input type="checkbox"/> 家族やペットの写真

## 家族構成や世帯事情に応じて必要なもの

乳幼児 	妊婦 	高齢者 	疾患のある方 	ペット 
<input type="checkbox"/> 離乳食	<input type="checkbox"/> 母子健康手帳	<input type="checkbox"/> 入れ歯	<input type="checkbox"/> 主治医連絡先	<input type="checkbox"/> リード
<input type="checkbox"/> ミルク	<input type="checkbox"/> 脱脂綿	<input type="checkbox"/> 介護食	<input type="checkbox"/> 持病薬	<input type="checkbox"/> ケージ
<input type="checkbox"/> おむつ	<input type="checkbox"/> ガーゼ	<input type="checkbox"/> 大人用おむつ	<input type="checkbox"/> おくすり手帳	<input type="checkbox"/> トイレ用品
<input type="checkbox"/> おしりふき	<input type="checkbox"/> 新生児用品			<input type="checkbox"/> ペットフード

## その他にあなたが必要と感じるもの

例: <input type="checkbox"/> 子供のおもちゃ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>