

持ち物チェックリスト

- 非常食(乾パン、缶詰、アルファ化米など)
- 飲料水(ペットボトル)1人1日3ℓ
- ヘルメット、防災ずきん
- 携帯ラジオ
- 携帯電話(充電機)
- 懐中電灯、ろうそく
- 予備電池(携帯ラジオ、懐中電灯など)
- 毛布、タオル
- 救急医療品(傷薬やかぜ薬、目薬など)
- 常備薬、常用薬 お薬手帳
- 貴重品(通帳や印鑑など) 健康保険証
- 運転免許証
- 筆記用具

◆乳幼児がいる場合

- 粉ミルク
- ほ乳びん(消毒剤も)
- 離乳食(レトルトや缶詰)
- スプーン
- おむつ
- お尻ふき
- 着替え
- 抱っこひも
- バスタオル
- ガーゼ、ハンカチ
- 医薬品
- 母子手帳

- ナイフ、缶切り
- 衣類(保温性が高いもの)、防寒具
- ☆ マスク
- 雨具
- 軍手
- ビニール袋、ラップ
- ティッシュ
- 石けん、歯ブラシ
- 生理用品
- 携帯用トイレ
- 現金

- ☆ 体温計
- ☆ 消毒液(除菌シート)

※☆は新型コロナウイルス感染症対策

◆高齢者・要介護者がいる場合

- レトルト食品(おかゆなど)
- おむつ
- お尻ふき
- 着替え
- ティッシュ
- 補助具、装具(予備)
- 常備薬、常用薬
- 障害者手帳

