

非常持ち出し品リスト（参考）

安全に非難するために必要な基本用品です。各自のニーズに合わせて揃えてください。
非常持ち出し袋はできたら防水のものがよく、持ち出しやすい所に置きましょう。

貴重品 : 現金
「歯科医師免許証、保険医登録票、保険医療機関指定通知書」のコピー
健康保険証、運転免許証
実印、印鑑、印鑑登録証
各種保険の保険証券のコピー、
レセコン・レントゲンのバックアップデータ HDD
家族や親戚の電話番号、関係機関連絡先一覧表
スペアキー（家、車）
アポイント帳、

水・食料品 : 飲料水（最低500ml）
食料（そのまま食べられるものやレトルト食品、カップラーメン等）、
飴やチョコレート等の菓子、高カロリー食品

日用品 : 懐中電灯・ヘッドライト、ライター・マッチ
携帯ラジオ、イヤホン、電池
携帯電話、充電器、モバイルバッテリー（ソーラーシステム）
軍手（ラバー付）、ビニール手袋、ビニールシート類、ロープ（10m）
ポリ袋（ゴミ袋大、不透明のもの）、フリーザーバッグ等、
キッチン用ラップ、紙皿、紙コップ
メモ用紙、油性マジック、筆記用具、はさみ、万能ナイフ、セロテープやガムテープ

衛生用品 : 携帯トイレ（1日5個）、生理用品
ティッシュペーパー、ウェットティッシュ、ペーパータオル
口腔ケア用品、うがい薬、
洗面用品、石鹸（1人ずつ）、保湿クリーム、化粧品、鏡
手指消毒用スプレーや消毒用アルコール、マスク、フェースシールド、グローブ

医薬品 : 常備薬（鎮痛剤、便秘薬、胃腸薬等）、お薬手帳
救急用品（適宜）、体温計（1人ずつ）
メガネ、コンタクトレンズや洗浄液

衣類・防寒 : 下着、靴下、タオル
雨具（ビニール合羽）
毛布やエマージェンシーブランケット、防寒具、使い捨てカイロ
スリッパ

防災用品 : ホイッスル、
地域防災マップ、避難マップ