非常時持ち出し品リスト

南魚沼市消防団　女性消防隊

一 般

＊貴重品

□現金（公衆電話用に 10 円玉、100 円玉）
□健康保険証
□身分証明書（運転免許証など）

＊食料

□飲料水（500mlを2～3本）
□非常食（栄養補助食品、缶詰パンなど、手軽に食べられるもの）

＊生活用品

□携帯電話（充電器） ※連絡先リスト
□携帯ラジオ（手回し充電機能付き、予備電池）
□懐中電灯 （手回し充電機能付き、予備電池）
□軍手（切創防止のものがよい）
□タオル
□カッパ、またはポンチョ（色の濃いもの）
□厚手の靴下
□携帯トイレセット
□アルミ保温シートまたは厚手のビニールシート
□ひざ掛け毛布
□笛や防犯ブザー
□使い捨てカイロ
□エコバッグやポーチ
□チャック付きビニール袋
□風呂敷

□手ぬぐい
□ゴミ袋
□ペン、メモ帳（油性マジックがあるとよい）
□ヘルメットまたは防災ずきん

＊衛生用品・医薬品

□マスク
□ポケットティッシュ
□ウェットティッシュ
□体拭きシート
□歯ブラシまたは口腔洗浄液
□折り畳みのコップ
□ワセリン
□常備薬、持病薬
□お薬手帳
□救急セット

＊あると便利なもの

□着替え（下着も）
□折り畳みスリッパ
□ガムテープ
□洗濯ばさみ
□家族の写真

＊必要に応じて用意するもの

□眼鏡、コンタクトレンズ（保存液も）
□ペット用品

女 性

＊常備品

□生理用品（一回の周期分）
□おりものシート
□サニタリーショーツ
□使い捨ての下着
□大判ストール
□汗拭きシート
□手鏡
□トラベルサイズの化粧品
□ポーチ
□ヘアブラシ
□髪用ゴム

＊あると便利なもの

□カップ付きタンクトップ
□ハッカ油

高 齢 者

＊介護用品

□紙おむつ（3 日分）
□尿取りパッド
□おしり拭き
□レトルト食品（高齢者用）
□とろみの粉

＊口腔ケア用品

□入れ歯
□入れ歯ケース
□洗浄剤
□入れ歯用クッション材
□歯ブラシ

＊医薬品

□持病薬
□お薬手帳
□お薬説明シート

＊必要に応じて用意するもの

□補聴器（電池も）
□曲がるストロー
□老眼鏡または虫眼鏡、ルーペ

乳 幼 児

＊常備品

□母子手帳
（保険証のコピー、アレルギーや持病、薬、家族写真等を添付）
□笛・鈴
□スリング（だっこ紐）
□ビニール袋
□除菌ハンドジェル

＊乳幼児共通

□着替え
□おむつ（普段使いのもの：目安は一日 10 枚）
□おしり拭き
□チャック付ビニール袋
□紙エプロン
□帽子クリップ
□口腔ケア
□バスタオル
□常備薬
□子供用マスク

＊乳児

□ミルク（スティック、キューブタイプが便利）
□哺乳瓶（プラスチック製）
□おしゃぶり
□飲料水（500mlを 1～2 本）
□離乳食
□授乳ケープ
□紙コップ
□スプーン・フォーク
□お菓子
□お気に入りの玩具や絵本
□安心感を与えるグッズ（いつも使っているタオルなど）

＊幼児　　※子ども自身が持ち運べる量

□子供用リュック
□飲料水（500mlを 1～2 本）
□お菓子
□軍手
□レインコート
□トランプ等
□お気に入りの玩具や本
□ノート・クーピー
□ゲーム・充電器
□宝物
□安心感を与えるグッズ（いつも使っているタオルなど）
□家族・ペットの写真（写真裏に名前、住所、血液型を記入）

非常時持ち出し品は

最低３日分用意しましょう！

準備した持ち出し品は、半年に

一度中身を確認してください！

＊どこに逃げるか、家族で決めておこう！

■避難所：

■連絡が取れないときの待ち合わせ場所：

■連絡先と電話番号

名前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿TEL＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

名前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿TEL＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

名前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿TEL＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

＊我が家の持ち出し品・大切な情報