

我が家の非常持出し用品 チェックリスト

食料品

品名	数量
飲料水 (賞味期限 /)	
乾パン (賞味期限 /)	
カップ麺 (賞味期限 /)	
缶詰 (賞味期限 /)	
チョコレート (賞味期限 /)	
あめ玉 (賞味期限 /)	
アルファ米 (賞味期限 /)	
お菓子 (賞味期限 /)	
(賞味期限 /)	

衣類

品名	数量
下着	
上着	
靴下	
ハンカチ	
タオル	
ヘルメット	
防災頭巾	

救急セット

品名	数量
ばんそうこう	
消毒薬	
ガーゼ	
包帯	
体温計	
はさみ	
風邪薬	
胃腸薬	
痛み止め	
常備薬	

雑貨

品名	数量
懐中電灯	
ろうそく	
ライター・マッチ	
カセットコンロ	
コンロ用燃料	
カセットボンベ	
缶切り・栓抜き	
紙皿・紙コップ・はし	
ナイフ	
滑り止め付軍手	
ロープ	
レジャーシート	
レインコート	
ティッシュペーパー	
ウエットティッシュ	
生理用品	
紙オムツ	
携帯電話	
携帯電話手動充電器	
乾電池(単 型)	
乾電池(単 型)	
乾電池(単 型)	
ごみ袋・ビニール袋	
笛	

貴重品

品名	数量
現金(10円玉)	
現金(100円玉)	
現金(円)	
通帳	
印鑑	
健康保険証(コピー)	
免許証(コピー)	
重要書類	

表示カード

IDカード
緊急連絡先簿
サポーター連絡簿

備考

チェックした日 年 月 日