

非常持ち出し品リスト（例）

非常食



- 水 3日分（1人1日3リットルが目安！）
- 乾パン・缶入りパン
- ビスケット
- チョコレート
- 加熱しないで食べられるもの

救急セット



- 包帯
- ハサミ
- ガーゼ
- ばんそうこう
- 持病の薬
- 三角巾

感染症対策



- マスク
- 消毒用アルコール
- 体温計
- スリッパ

衣類



- セーター
- 防寒着
- 下着
- タオル・石鹸
- 軍手
- 靴下

その他



- 現金・通帳・印鑑
- 懐中電灯・電池（懐中電灯は家族1人に1個がいい）
- 卓上用カセットコンロ（準備しよう！）
- マッチ・ライター
- 携帯ラジオ
- 防災ずきん
- ミルク・おむつ・生理用品
- 携帯電話・スマートフォンの予備バッテリー