

## 非常用持出品（最小限の必需品）

### 【食料品、備蓄品など】

- 水
- 食品（ご飯（アルファ米など）、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意）

### 【応急医療品・常備薬】

- けが用の薬（ばんそうこう、包帯、消毒液、キズ薬、湿布など）
- 病気用の薬（かぜ薬、鎮痛剤、胃腸薬、持病の薬（処方箋のコピーも）など）

### 【日用品】

- ライター、マッチ、ろうそく
- 万能ナイフ類（はさみ、ナイフ、缶切りなどの複合ツールが便利）、割り箸、紙食器類、ラップ類
- ビニール袋
- 筆記用具（メモ帳、ペン、ノート）
- 携帯ラジオ（AM/FM両方とも受信可能なもの、手動充電式が便利）
- 時計
- 懐中電灯（手動充電式が便利）
- 予備電池
- 携帯電話用バッテリー、簡易充電器
- ロープ、ひも、ガムテープ
- 使い捨てカイロ
- タオル
- 毛布、ブランケット、タオルケット、寝袋
- レジャーシート、新聞紙、段ボール（敷物や防寒用）
- 安全ピン

### 【衛生用品】

- 洗面用具（せっけん、ハンドソープ、歯ブラシ、歯磨き粉）
- ティッシュ、トイレットペーパー
- ウェットティッシュ
- マスク

- 手指消毒用アルコール
- 体温計

### 【衣類等】

- 防災用ヘルメット、防災ずきん
- ジャンパーなどの上着
- 下着、靴下
- 紐なしのズック靴
- 手袋、軍手
- レインコートなどの雨具

### 【貴重品】

- 現金（10円玉などの小銭も準備しましょう）
- 預貯金通帳（のコピー）、印鑑
- 保険証書や権利書（のコピー）
- 健康保険証（のコピー）
- 免許証、マイナンバーカードなどの身分証明書（のコピー）
- 家族の写真
- 病院の診察券

### 【ご家族の状況に応じて個別に検討を要するもの】

#### <子供がいる家庭等>

- 母子手帳、診察券
- ミルク（キューブタイプ）
- 使い捨て哺乳瓶
- 離乳食、離乳食用のスプーン
- 子ども用紙オムツ
- お尻ふき、洗浄綿
- 携帯用お尻洗浄機
- 抱っこひも
- 肌着、赤ちゃん用の服、靴
- 赤ちゃん用の爪切り
- ネックライト

<女性の方>

- 生理用品
- おりものシート
- サニタリーショーツ
- 中身の见えないゴミ袋
- 防犯ブザー、ホイッスル

<高齢者の方>

- 大人用紙パンツ
- 老眼鏡
- 補聴器
- 杖
- 入れ歯、入れ歯用洗浄剤
- 男性用吸水パッド
- デリケートゾーンの洗浄剤
- 持病の薬
- お薬手帳（のコピー）

**※上記は一例ですので、ご家庭で日常的に使用しているもので不足が無いかを確かめて準備しましょう。また、コロナ禍においてはマスクや手指消毒用アルコールなどの感染症対策も忘れずに準備しておきましょう。**