



非常持出品・備蓄品を準備しよう

年に2回の点検日を決めてチェックしましょう。

非常持出品チェックリスト 持ち出しできる量を考えて準備

項目	品名	(/)	(/)	項目	品名	(/)	(/)	
必需品	携帯ラジオ			常備薬・救急セット	救急用品セット(ばんそうこう、消毒薬、ガーゼなど)			
	懐中電灯				マスク			
	予備電池				持病の薬、常備薬			
	ヘルメット・防災ずきん				おくすり手帳			
	笛(ホイッスル)				衣類	衣類(上着・下着・靴下)		
	軍手、くつ、スリッパ					雨がっぱなど		
	筆記用具、メモ帳					生活用品	洗面用具(タオル、歯ブラシ)	
貴重品	現金(1,000円札と公衆電話用の10円玉)			万能ナイフ、はさみなど				
	通帳類・証書類(預貯金通帳、免許証、健康保険証など)			ライター、マッチ				
	印鑑			使い捨てカイロ				
非常食	飲料水(1人あたり必要最低限 500ml×3本程度)			ウェットティッシュ、ティッシューパーなど				
	非常食(アルファ化米、乾パン、缶詰など)、箸・スプーン			ビニール袋				
				携帯トイレ				
				その他	この冊子・防災マップ			

備蓄品チェックリスト 最低3日間、できれば7日間生活できる準備

項目	品名	(/)	(/)	項目	品名	(/)	(/)
非常食	飲料水(1人1日3リットルが目安)			衣類	衣類(上着・下着・靴下)		
	非常食(アルファ化米、乾パン、缶詰、インスタント食品など)				タオル、毛布		
	ポリタンク・非常用給水袋			生活用品	使い捨てカイロ		
	食器類(紙皿、紙コップなど)				ウェットティッシュ、ティッシューパーなど		
燃料	卓上コンロ、ガスボンベ				ビニール袋		
	ライター、マッチ				ラップ、アルミホイル		
				携帯トイレ			
				洗面用具、ドライシャンプー			

個別に必要なもの

- 【女性】生理用品 携帯用ビデ 防犯ブザーなど
- 【赤ちゃん(乳幼児)・妊婦さん】
- 粉ミルク、離乳食 哺乳びん おんぶ・抱っこ紐
- おむつ・お尻ふき バスタオル
- 母子健康手帳 など
- 【その他】
- 予備メガネ、コンタクトレンズ 予備補聴器
- 予備入れ歯 介護用品 大人用紙おむつ つえ

常に持ち歩くもの

- 笛(ホイッスル)
- 携帯食(チョコレートなど)
- 携帯電話、充電器
- 救急セット、常備薬
- マスク、ハンカチ、ティッシュ
- 使い捨てカイロ
- 防災カード など

この冊子は別に「詳細版」も作成しており、ホームページで閲覧することができます。 [浜松市 区版避難行動計画](#)

発行/令和2年3月

浜松市西区区振興課 〒431-0193 浜松市西区雄踏一丁目31番1号

浜松市危機管理課 〒430-8652 浜松市中区元城町103番地の2

☎ 053-597-1112

☎ 053-457-2537

