

# 非常持出品チェックリスト

家族構成にあった品物と量を考えて用意しましょう（5 ページ参照）。定期的に点検することも忘れずに。

## ●非常持出品（とっさの場合に持ち出せるようにリュックにつめておきたい）

| 品名            | チェック日 | 品名                  | チェック日 |
|---------------|-------|---------------------|-------|
| 飲料水           |       | 衣類(保温性が高いもの)        |       |
| 非常食(乾パン、缶詰など) |       | 雨具(レインコートなど)        |       |
| 懐中電灯(予備の乾電池)  |       | 軍手                  |       |
| 携帯ラジオ(予備の乾電池) |       | ナイフ、缶切り             |       |
| 携帯電話用充電器      |       | 割り箸、使い捨て食器          |       |
| マッチ、ライター      |       | レジャーシート             |       |
| ろうそく          |       | 救急箱                 |       |
| タオル           |       | 常備薬                 |       |
| ティッシュ         |       | 貴重品・現金(公衆電話用に10円玉も) |       |
| ヘルメット         |       | 健康保険証のコピー           |       |
| マスク           |       |                     |       |

## ●非常備蓄品（少なくとも3日は自力で生活できるように準備）

| 品名                     | チェック日 | 品名               | チェック日 |
|------------------------|-------|------------------|-------|
| 飲料水(1人1日3L)            |       | 割り箸、使い捨て食器       |       |
| 非常食(レトルト食品、アルファ米、缶詰など) |       | ラップ、アルミホイル       |       |
| 非常食(チョコレート、あめなど)       |       | 洗面用品(ドライシャンプーなど) |       |
| 燃料(カセットコンロ、予備のガスボンベなど) |       | 使い捨てカイロ          |       |
| 毛布、タオルケット、寝袋など         |       |                  |       |
| 携帯用トイレ                 |       |                  |       |
| トイレトーパー、ウェットティッシュ      |       |                  |       |

使いながら  
備蓄する

### 「ローリング ストック法」 で常時保存

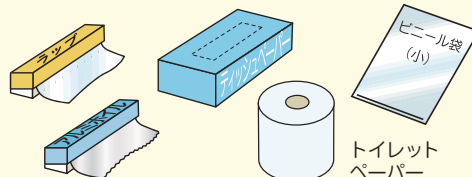
1 最初に多めに購入する。  
消費期限内に使い切る量が目安。

2 消費期限の  
短いものから  
順番に使う。

2と3  
を繰り返す

3 消費した分を  
補充し、  
いつも一定量  
に保つ。

ローリングストックは、食料品だけでなく、生活用品にも使えます。ラップ、ホイル、ビニール袋など日常生活でよく使うものを「買い置き」し、使った分だけ買い足すと、いざというときにあわてません。



トイレトーパー