非常持出品・備蓄品リスト

～3日間は自力で生活できる備えをしましょう～

●非常持出袋に入れておくもの

非常食

- □ミネラルウォーター
- □乾パンなどの保存食
- □缶詰



- □携帯電話
- □モバイルバッテリー
- □懐中電灯（電池は多めに）
- □携帯ラジオ（FM が聴けるものが便利）
- □ヘルメット（防災ずきん）
- □軍手・ロープ
- □ろうそく
- □マッチ・ライター
- □雨具
- □レジャーシート
- □携帯用の缶切りやナイフ

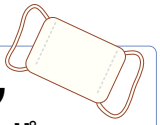


- □上着・防寒具
- □紙コップ・紙食器・ラップ
- □ビニール袋（ポリ袋）
- □タオル
- □下着類・くつ下
- □洗面用具・石けん・歯磨き
- □ティッシュペーパー・トイレットペーパー
- □生理用品



感染症予防

- □体温計
- □ウェットティッシュ
- □マスク
- □スリッパ



救急医療品

- □ガーゼ
- □ばんそうこう
- □包帯
- □消毒液
- □胃腸薬
- □かぜ薬



●貴重品

- □現金（小銭も）
- □印鑑
- □預金通帳
- □健康保険証（マイナンバーカード）
- □免許証（身分を証明するもの）



●赤ちゃんのいる家庭

- □紙おむつ
- □ほ乳瓶
- □粉ミルク・液体ミルク
- □ミネラルウォーター
- □離乳食



●その他必要なもの

- □津波ハザードマップ
- □ ……
- □ ……
- □ ……



※いざという時必要なものをご自身で書き込んでください。

●病気や体の不自由な方のいる家庭

- □お薬手帳
- □持病の薬
- □看護・介護用品
- □紙おむつ
- □ ……



※いざという時必要なものをご自身で書き込んでください。

●災害備蓄品

- □飲料水（1人3ℓ×3日分）
- □食料（3日分）
- □乾パン・パン缶・缶詰等
- □衣類（上着・下着・くつ下）
- □タオル・バスタオル
- □防寒着
- □コンロ・ボンベ
- □アルミホイル
- □ラップ
- □鍋・食器
- □新聞紙
- □カイロ
- □毛布
- □雨具
- □電池
- □簡易トイレ

●ペットのいる家庭

- □餌・水（7日分以上）
- □食器
- □薬
- □ペットケージ
- □リード
- □トイレ用品

※避難所にペットを同伴させる際は必ず持参してください。



チェックした日の日付をつけよう！

年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日	年 月 日

上越市防災危機管理部
危機管理課
TEL 025-520-5665

ハザードマップは「上越市ホームページ」でも公開しています。

測量法に基づく国土地理院長承認（使用）R 2JHs 519

［検索］上越市