

## 非常用持ち出し品リスト

バックパックや軽い車輪付きのスーツケースに入れる。

### ① 貴重品

現金(コインも含む数日分)  
携帯電話、充電器の予備、携帯用バッテリー  
コンピュータ(ラップトップ)  
運転免許証、健康保険(メディケア)カード  
重要書類(出生・結婚・帰化証明書、SSカード、パスポート、Power of Attorney、Will、保険ポリシー等)

### ① 避難用具

頑丈な靴・軍手・帽子(あればヘルメット)  
懐中電灯(人数分)・ヘッドライト・ランタン  
携帯ラジオ  
予備の電池  
ローカル地図(GPSや携帯が使用不可の時)

### ② 非常食品

飲料水、浄水キット  
非常食品(エナジーバー、クラッカー、フリーズドライ食品、缶詰と缶切り、ドライフルーツ、ナッツ、飴等)

### ③ 救急・健康・衛生用品

ファーストエイドキット  
常用薬・常備薬(鎮痛剤、胃腸薬等)・サプリメント  
ティッシュ・ウェットワイプ・サニタイザー  
トイレトペーパー・生理用品

### ④ 生活用品

洗面用具(歯磨き・歯ブラシ、石鹸など)  
予備のメガネ/コンタクトレンズ  
着替え(2-3日分)  
ハンカチ・バンダナ・タオル  
ブランケット/寝袋  
ナイフ  
ライター・マッチ  
筆記用具と紙(ノート)  
ゴミ袋(大小)

### ⑤ その他の家族構成に合わせた必需品

ベビー用品(粉ミルク、ボトル、おしゃぶ  
り、石鹸、おむつ、ワイプ等)  
介護・補助用品  
ペット用品(餌、水、リーシュ、クレイトなど)

家に滞在可能だが電気・ガス、水が遮断の場合

数日分の飲料水、乾燥めん類、缶詰、カセット  
コンロ・カートリッジの予備、紙皿・紙コップ、  
ランタンなども常備しておく。

(2021.4.17 ひまわり会セミナー)