

在宅避難備蓄品リスト（非常持出用リスト）

非常食品	<input type="checkbox"/> 非常食（レトルト食品、アルファ化米等）※3日分	医療品等	<input type="checkbox"/> 救急医薬品（傷薬・ばんそうこう・解熱剤・かぜ薬・胃腸薬・目薬等）
	<input type="checkbox"/> 飲料水（1日2リットル）※3日分		<input type="checkbox"/> 常用薬・常備薬
道具類	<input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん	貴重品等	<input type="checkbox"/> マスク
	<input type="checkbox"/> 懐中電灯・ろうそく		<input type="checkbox"/> 貴重品（預金通帳・印鑑等）
	<input type="checkbox"/> 携帯電話（充電器）		<input type="checkbox"/> 現金
	<input type="checkbox"/> 予備電池（懐中電灯・携帯ラジオ等）		<input type="checkbox"/> 健康保険証
	<input type="checkbox"/> ビニール袋・ラップ	<input type="checkbox"/> 運転免許証	
	<input type="checkbox"/> 石けん・歯ブラシ	衣類等	<input type="checkbox"/> 衣類・防寒具（保温性の高いもの）
	<input type="checkbox"/> オムツ・生理用品		<input type="checkbox"/> 雨具
	<input type="checkbox"/> ティッシュ		<input type="checkbox"/> 軍手
<input type="checkbox"/> 筆記用具（油性ペン・メモ用紙等）	<input type="checkbox"/> 毛布、タオル		

すぐに取り出せるところに保管しておきましょう。

重さは持ち歩ける**15kg**までが目安です。