

## 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
- 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
- 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
- 
- 
- 

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

- 紙おむつ
- 持病の薬
- 看護・介護用品
- 常備薬
- 



※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

### ●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
- 



※その他必要なものをご自身で書き込んでください。

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。  
<https://www.city.joetsu.niigata.jp/>

測量法に基づく国土地理院長承認（使用）R 2JHs 519