

備えよう!

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～

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
-------------	-------------	-------------	-------------

●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

感染症予防

- ☐ 体温計
- ☐ マスク
- ☐ ウェットティッシュ
- ☐ スリッパ

救急医療品

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

携帯電話

- ☐ 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

- ☐ マッチ・ライター

- ☐ レジャーシート

- ☐ 上着・防寒具

- ☐ ビニール袋 (ポリ袋)

- ☐ 下着類・くつ下

- ☐ ティッシュペーパー・トイレットペーパー

生理用品

- ☐ 懐中電灯 (電池は多めに)

- ☐ ろうそく

- ☐ 雨具

- ☐ 携帯用の缶切りやナイフ

- ☐ 紙コップ・紙食器・ラップ

- ☐ タオル

- ☐ 洗面用具・石けん・歯磨き

●貴重品

- ☐ 現金 (小銭も)
- ☐ 健康保険証
- ☐ 印鑑
- ☐ 免許証 (身分を証明するもの)
- ☐ 預金通帳

●赤ちゃんのいる家庭

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

●病気や体の不自由な方のいる家庭

- ☐ 紙おむつ
- ☐ 看護・介護用品
- ☐ 持病の薬・おくすり手帳
- ☐ 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。

●ペットのいる家庭

- ☐ 餌・水 (7日以上)
- ☐ 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。

●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。

備えよう!

上越市安全メール

市では、防災や防犯、交通安全などの地域安全情報を広く共有するため、安全メールの配信を行っています。安全メールの配信を希望する人は、随時募集していますので、登録手続きを行ってください。

SNS (LINE 及び X(旧 Twitter)など) でも安全メールの内容を発信しています。

安全メール・SNSの登録方法

電子メール anzen.joetsu-city@raidan.ktaiwork.jp

SNS 安全メールと同じ内容を配信しています。

上記アドレス、または右記の二次元バーコードからアクセスして空メールを送信してください。案内のメールが届いたら、メール本文に記載された URL からアクセスし、表示された登録画面の指示に従い登録してください。



空メール送信用
二次元バーコード



LINE
「上越市」



X (旧Twitter)
「上越市」



Facebook
「上越市安全安心情報」

すぐに持ち出せる場所に保管してください



上越市

平成26年8月
(令和6年9月改訂)