

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

●災害備蓄品

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



●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」