

# 非常持ち出し品の例

下記品目を参考にし、各人にとって必要なものを常に準備しておいて下さい。

各自で選択し、訓練に持参してください。なお、あまり重くならないように注意してください。

## 1. 貴重品

現金(5万円程度、小銭も必要)  
預金通帳  
免許証、健康保険証その他身分を証明するもの  
土地の権利証書  
印鑑

## 2. 非常食品

飲料水(ペットボトル)、缶詰(缶切り)、乾パン等の保存食、ビスケット・チョコレート等の高カロリー食品、その他(割り箸、紙製の皿・コップ)

## 3. 医療品

包帯、ガーゼ、ばんそうこ、消毒液、傷薬、胃腸薬、風邪薬、鎮痛剤、解熱剤、湿布薬、常備薬  
ビタミン剤

## 4. 生活用品

帽子、ヘルメット  
衣類(セーター、下着、靴下など)  
タオル、毛布  
ティッシュペーパー、ウェットティッシュ  
軍手  
雨具、マッチ、ライター  
ローソク、ロープ  
大きめのポリ袋、防塵マスク  
使い捨てカイロ、生理用品  
筆記用具

## 5. その他

携帯ラジオ、手動充電器  
懐中電灯、予備電池  
携帯電話  
小型ナイフ、予備メガネ  
ホイッスル  
水筒