

災害時の持ち出しリスト


できれば1週間分のお薬を準備し、置き場所を家族に知らせておきましょう。

また、自己判断で勝手に薬をやめたり、量を減らすことはしないようにしましょう。処方された薬は、続けることが大切です。どうしても薬を持ち出せなかった場合は、お薬手帳をもって早めに病院に行きましょう。

※印は、必ず持ち出しましょう。□印は、持ち出すかどうかをあらかじめ決めておきましょう。


【健康管理に関するもの】



- ・ 非常時のお助けガイド ※
- ・ 処方薬（薬の説明書もコピーしておくとうい） ※
- ・ 飲料水 ※
- ・ 杖、メガネなど装具の予備  ※
- ・ 薬歴を記載したもの（お薬手帳） ※
- ・ 医療物品を使用している人は、その物品の予備一式 ※
- ・ 絆創膏、消毒薬、包帯、三角巾 □
- ・ 体温計、マスク、カイロ □
- ・ アルコール系消毒薬 □

- ・ 風邪薬、解熱鎮痛剤、胃腸薬、湿布、うがい薬、下剤
- ・ 健康保険証 ※

【衛生関係】

- ・ 歯磨き用具、口腔洗浄液、入れ歯洗浄剤 ※
- ・ ティッシュ、ウェットティッシュ ※
- ・ ビニール袋 ※
- ・ 下着、赤ちゃんの肌着、衣類、靴下、タオル、ガーゼ ※
- ・ オムツ、お尻拭き、生理用品 ※
- ・ 携帯トイレ 
- ・ 石けん、ドライシャンプー
- ・ 洗面具

【その他】

- ・ 火を通さず食べられる物。 ※
- ・ コップ、紙皿、割り箸、ラップ
- ・ 缶切り、栓抜き、小型ナイフ
- ・ 離乳食、粉ミルク ※
- ・ 懐中電灯、乾電池

- ・ ラジオ
- ・ 現金、貴重品
- ・ 新聞紙
- ・ 筆記用具
- ・ 雨具、軍手、ヘルメット、スリッパ
- ・ ペットフード（忘れちゃだめワン）
- ・ ガムテープ（荷物の整理、止血、ガラスの補修に便利）