

非常持ち出し袋チェックリスト

— シニアの方も、ご家族も。1つ確認したら✓ —

そなえじい より 「完璧な袋」より「今すぐ背負える袋」を目指すんじゃ。大事なのは、軽いこと・すぐ取り出せる場所にあること・自分に必要なものが入っていること。この3つじゃよ。

💡 明かり・情報・連絡

- ☐ LEDヘッドライト 両手が空く。懐中電灯より◎
- ☐ 防災ラジオ(手回し充電付き)
- ☐ モバイルバッテリー(充電した状態で)
- ☐ 予備電池(単3・単4)

💊 衛生・医療

- ☐ マスク・除菌シート・ウェットティッシュ
- ☐ 簡易トイレ 3～5回分
- ☐ 常備薬 最低3日分
- ☐ 絆創膏・消毒液

🍶 飲みもの・食べもの

- ☐ 水 500ml × 2～3本 大きいボトルより小分け
- ☐ ようかん・カロリーメイトなど
- ☐ 飴・チョコ 気持ちも落ち着きます

🕶 シニアの優先アイテム

- ☐ お薬手帳のコピー(または薬の情報メモ)
- ☐ メガネ・補聴器と予備電池
- ☐ 歩きやすい靴・スリッパ
- ☐ 入れ歯・洗浄剤 必要な方

💰 お金・身分証

- ☐ 現金 小銭を多めに(公衆電話・自販機用)
- ☐ 保険証・免許証のコピー
- ☐ 緊急連絡先のメモ 紙に書いて。スマホ電池切れ対策

🐶 ペットがいるおうち

- ☐ フードと水 5日分が目安
- ☐ リード・キャリーバッグ
- ☐ ペットの写真 迷子になったときの確認用

※袋の重さの目安: 男性 約5kg・女性 約3kg まで。背負って歩けるか一度試してみてください。

点検した日:

次の点検(半年後):

置き場所: