

# 非常用袋チェックリスト

介護老人保健施設 ぼたん園

HP [こちら](#) ⇒⇒⇒

電話 096-370-1222



チェックリストから自分に必要な物を選んで、いざという時にすぐ持ち出せるように玄関などわかるところにおいてね！

## 貴重品類

- 携帯電話（充電器）
- 家族の緊急連絡先カード / 家族写真
- 自分の病気についてまとめたもの
- 現金（10円玉 100円玉 1,000円札 1万円札）
- カード / 通帳 / 印鑑
- 健康保険証・免許証（コピー）
- 介護保険認定証（お持ちであれば）
- かかりつけ医の診察券（コピー）
- マイナンバーカード（コピー）



## 医薬品

- マスク
- 携帯用消毒薬
- 常備薬
- おくすり手帳 / 糖尿病手帳など
- 体温計
- ガーゼ / 絆創膏 / はさみ
- 生理用品



## 食品非常用

- 飲料水（500mlのペットボトル2本）
- 非常食 / ようかん / ビスケット（長期保存用）
- あめ チョコレート



## 衣類

- 下着・靴下
- 防寒用ジャケット（季節に応じて）



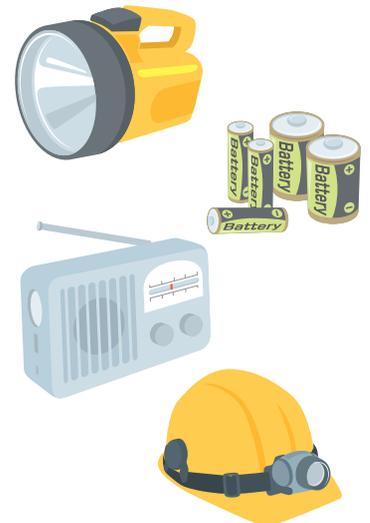
## 日用品

- メモ
- 筆記用具 ボールペン / えんぴつ
- 洗面用具 歯ブラシ / 歯磨き粉
- タオル
- アルミホイル
- サランラップ (皿を洗わなくてよい)
- ティッシュ / ウエットティッシュ
- ビニール袋 (大小)
- 水入れ用 おりたたみ容器
- 雨具 (カッパ)
- エコバック
- メガネ / コンタクト一式



## 避難用具

- 運動靴
- 名刺カード (子供さん 高齢者用)
- 軍手 (厚手)
- ヘルメット
- 懐中電灯 ヘッドランプ
- ランタン (電池)
- ナイフ
- 携帯ラジオ
- ビニールレジャーシート
- 雨具
- アルミ温熱シート
- 防災ホイッスル / 防犯ブザー



## お子様

- ミルク
- 使い捨て哺乳瓶
- 離乳食
- 子供用紙オムツ
- おしりふき
- 子どもの靴
- 抱っこひも
- 大好きなおもちゃ



## 高齢者

- 大人用紙紙パンツ
- 介護食
- 栄養補助食品、個装のおかゆやおかず
- 入れ歯 / 保管容器 / 洗浄剤
- 補聴器