



※状況により配置が変わる可能性があります。

●非常持ち出し品

基本品目32点 ※大人2人分の目安

<input type="checkbox"/> 非常持ち出し袋	1個	<input type="checkbox"/> 救急袋	1枚	<input type="checkbox"/> サバイバルブランケット	2枚
<input type="checkbox"/> 缶入り乾パン (110g)	2個	<input type="checkbox"/> 毛抜き※	1本	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	2枚～
<input type="checkbox"/> 飲料水 (500mlペットボトル)	6本	<input type="checkbox"/> 消毒液※	1本	<input type="checkbox"/> タオル	4枚～
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	2個	<input type="checkbox"/> 脱脂綿※	適当量	<input type="checkbox"/> ポリ袋	10枚
<input type="checkbox"/> ローソク	2本	<input type="checkbox"/> ガーゼ (滅菌)※	2枚	<input type="checkbox"/> トイレトーパー	1ロール
<input type="checkbox"/> ライター	2個	<input type="checkbox"/> ばんそうこう※	10枚～	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	2個
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	1台	<input type="checkbox"/> 包帯※	2巻	<input type="checkbox"/> 現金 (公衆電話用の小銭)	約50枚
<input type="checkbox"/> 十徳ナイフ	1本	<input type="checkbox"/> 三角巾※	2枚	<input type="checkbox"/> ガムテープ (布製)	1個
<input type="checkbox"/> 軍手・手袋	2組	<input type="checkbox"/> マスク※	2枚	<input type="checkbox"/> 油性マジック (太)	1本
<input type="checkbox"/> ロープ 5m～	1本	<input type="checkbox"/> 常備薬・持病薬など※	適当量	<input type="checkbox"/> 筆記用具	1セット
		<input type="checkbox"/> レジャーシート	1枚	<input type="checkbox"/> 生理用品	

※は救急袋の中に入れておく。

チェックしよう!

個人や家庭の事情にあわせ備えを検討するもの

必需品・貴重品類	赤ちゃん用品	高齢者用品
<input type="checkbox"/> 車や家の予備鍵	<input type="checkbox"/> 粉ミルク	<input type="checkbox"/> 高齢者手帳
<input type="checkbox"/> 予備メガネ・コンタクトレンズ等	<input type="checkbox"/> スプーン	<input type="checkbox"/> 予備メガネ
<input type="checkbox"/> 預金通帳 (写)	<input type="checkbox"/> 紙おむつ	<input type="checkbox"/> 看護用品
<input type="checkbox"/> 健康保険証 (写)	<input type="checkbox"/> ベビーカー	<input type="checkbox"/> 着替え
<input type="checkbox"/> 運転免許証 (写)	<input type="checkbox"/> 哺乳瓶	<input type="checkbox"/> 持病薬
<input type="checkbox"/> パスポート・外国人登録証 (写)	<input type="checkbox"/> 洗浄綿	
<input type="checkbox"/> 支援プラン	<input type="checkbox"/> 母子手帳	
	<input type="checkbox"/> おやむ	
	<input type="checkbox"/> バスタオル	
	<input type="checkbox"/> 玩具	
	<input type="checkbox"/> 離乳食	
	<input type="checkbox"/> ガーゼ	
	<input type="checkbox"/> 着替え	

リュックサックなど両手が自由に動かせるものに入れておき、いつでもすぐに持ち出せる場所に置いておきましょう。家族構成を考え必要最小限に絞り込み、一度背負ってみましょう。また、少なくとも年に一度は点検しましょう。



※あくまで目安です。自分で持って避難できる量にしましょう。

●家庭に備えておくもの

非常備蓄品

●飲料	●衣類	<input type="checkbox"/> やかん
<input type="checkbox"/> 飲料水 (2Lペットボトル)	<input type="checkbox"/> 上着	<input type="checkbox"/> 皿 (紙・ステンレスなど)
<input type="checkbox"/> 非常用給水袋	<input type="checkbox"/> 下着	<input type="checkbox"/> コップ (紙・ステンレスなど)
	<input type="checkbox"/> 靴下	<input type="checkbox"/> わりばし
●食糧	●生活用品	<input type="checkbox"/> スプーン
<input type="checkbox"/> アルファ米	<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> フォーク
<input type="checkbox"/> 乾パン	<input type="checkbox"/> バスタオル	<input type="checkbox"/> 歯ブラシ
<input type="checkbox"/> パン缶	<input type="checkbox"/> 毛布	<input type="checkbox"/> 石鹸
<input type="checkbox"/> インスタントラーメン	<input type="checkbox"/> 雨具	<input type="checkbox"/> ドライシャンプー
<input type="checkbox"/> 缶詰類	<input type="checkbox"/> 予備電池	<input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器
<input type="checkbox"/> レトルト食品	<input type="checkbox"/> 卓上コンロ	<input type="checkbox"/> 新聞紙
<input type="checkbox"/> スープ	<input type="checkbox"/> ガスボンベ	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ
<input type="checkbox"/> 味噌汁	<input type="checkbox"/> 固形燃料	<input type="checkbox"/> 安全ピン
<input type="checkbox"/> ビスケット	<input type="checkbox"/> 鍋	●その他
<input type="checkbox"/> キャンディ	<input type="checkbox"/> タッパ	<input type="checkbox"/> ブルーシート
<input type="checkbox"/> チョコレート	<input type="checkbox"/> アルミホイル	<input type="checkbox"/> ガムテープ (布製)
<input type="checkbox"/> 塩		

避難後に少し余裕がでてから安全を確認して自宅へ戻り持ち出したり、自宅で避難生活を送るうえで必要なもので、救援物資が届くまで1週間程度、自足するつもりで備えましょう。



ローリングストック法

災害に備え、保存しておく非常食。消費期限を管理し、一定量の入替えに手間がかかります。このような手間を解消できるように、毎月家族で決めた日に1回分の非常食を食べ、食べた分をまた補充していく非常食の新たな備蓄方法「ローリングストック法」を導入してみましょう。

