

ポイント3 非常持ち出し品を確認しよう

各家庭でいざという時に備える「非常持ち出し品」。災害時に救援物資が届くまでの7日間を目安に「一次」と「二次」の2つの段階で設定しました。リストを参考にあなたの家庭で必要な品物の検討・用意をぜひ進めてみてください。

非常持ち出し品 チェックリスト

一次持ち出し品

「一次持ち出し品」とは避難時にすぐに持ち出すべき、必要最低限の備えで、非常時の最初の1日間をしのぐための物品です。

基 本 品 目 3 2 点	あらゆる家庭に共通して必要なもの	事情に合わせて備えを検討すべきもの
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 非常持ち出し袋（背負えるもの） 1個<input type="checkbox"/> 乾パン（110g） 2個<input type="checkbox"/> 飲料水（500mlペットボトル） 6本<input type="checkbox"/> 懐中電灯（予備電池も） 2個<input type="checkbox"/> ろうそく 2本<input type="checkbox"/> ライター 2個<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ（予備電池も） 1台<input type="checkbox"/> 万能はさみ（十徳ナイフ） 1本<input type="checkbox"/> 軍手・手袋 2組<input type="checkbox"/> ロープ（5m～） 1本<input type="checkbox"/> レジャーシート（2畳） 1枚<input type="checkbox"/> サバイバルブランケット 2枚<input type="checkbox"/> 簡易トイレ 2個～<input type="checkbox"/> タオル 4枚～<input type="checkbox"/> ポリ袋 10枚<input type="checkbox"/> トイレットペーパー 1ロール<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ 2個<input type="checkbox"/> 現金（公衆電話用の小銭） 約50枚<input type="checkbox"/> ガムテープ 1個<input type="checkbox"/> 油性マジック 1本<input type="checkbox"/> 筆記用具 1セット<input type="checkbox"/> 生理用品 適当量<input type="checkbox"/> 救急袋 1個<input type="checkbox"/> 毛抜き ※ 1本<input type="checkbox"/> 消毒液 ※ 1本<input type="checkbox"/> 脱脂綿 ※ 適当量<input type="checkbox"/> 減菌ガーゼ ※ 2枚<input type="checkbox"/> ばんそうこう ※ 10枚<input type="checkbox"/> 包帯 ※ 2巻<input type="checkbox"/> 三角巾 ※ 2枚<input type="checkbox"/> マスク（防塵） 2枚<input type="checkbox"/> 常備薬・持病薬 適当量	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 現金<input type="checkbox"/> 車や家の予備鍵<input type="checkbox"/> 予備メガネ・コンタクトレンズ等<input type="checkbox"/> 携帯電話（充電器も）<input type="checkbox"/> 預金通帳<input type="checkbox"/> 健康保険証<input type="checkbox"/> 運転免許証<input type="checkbox"/> パスポート・マイナンバー通知等<input type="checkbox"/> 印鑑<input type="checkbox"/> 証書類<input type="checkbox"/> 避難行動要支援者への支援プラン <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 健康手帳（高齢者手帳）<input type="checkbox"/> おむつ<input type="checkbox"/> 着替え<input type="checkbox"/> 持病薬<input type="checkbox"/> 予備メガネ<input type="checkbox"/> 看護用品<input type="checkbox"/> 入れ歯 <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> 粉ミルク<input type="checkbox"/> 紙おむつ<input type="checkbox"/> 哺乳びん<input type="checkbox"/> 母子手帳<input type="checkbox"/> 離乳食<input type="checkbox"/> 玩具<input type="checkbox"/> スプーン<input type="checkbox"/> 着替え<input type="checkbox"/> 洗浄綿<input type="checkbox"/> ベビーカー<input type="checkbox"/> バスタオル<input type="checkbox"/> おんぶひも<input type="checkbox"/> ガーゼ<input type="checkbox"/> おやつ

※は救急袋の中に入れておく。

- 基本品目は、参考として一般的な家庭の大2名のために必要な数量を設定しています。
- アレルギーをお持ちの方は、アレルギー対応の食糧も準備しておきましょう。
- これらの品は、いざという時にすぐ持ち出せる所に置きましょう。
- 避難時に身につける「防災ずきん等」「はきもの」も備えましょう。
- 袋の重量目安は男性は約15kg、女性は約10kgといわれますが、個々の事情に合わせた調整が必要です。
(当リスト「大人2名分」の重量は約8kgになります。)

二次持ち出し品 (家庭に備えておくもの)

「二次持ち出し品」とは避難後に少し余裕が出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す。救援物資が届くまでの、7日間、自足するつもりで備えましょう。

◆ 飲料	<input type="checkbox"/> 毛布
<input type="checkbox"/> 飲料水 (1人1日3Lが目安)	<input type="checkbox"/> 雨具
<input type="checkbox"/> 紙袋	<input type="checkbox"/> 予備電池
◆ 食料	<input type="checkbox"/> 卓上コンロ
<input type="checkbox"/> アルファ化米	<input type="checkbox"/> ガスボンベ
<input type="checkbox"/> 乾パン	<input type="checkbox"/> 固形燃料
<input type="checkbox"/> インスタントラーメン	<input type="checkbox"/> 鍋
<input type="checkbox"/> 缶詰類	<input type="checkbox"/> ラップ
<input type="checkbox"/> レトルト食品	<input type="checkbox"/> アルミホイル
<input type="checkbox"/> スープ	<input type="checkbox"/> やかん
<input type="checkbox"/> 味噌汁	<input type="checkbox"/> 皿 (紙・ステンレス等)
<input type="checkbox"/> ピスケット	<input type="checkbox"/> コップ (紙・ステンレス等)
<input type="checkbox"/> キャンディ	<input type="checkbox"/> わりばし
<input type="checkbox"/> チョコレート	<input type="checkbox"/> スプーン
<input type="checkbox"/> 塩	<input type="checkbox"/> フォーク
◆ 衣類	<input type="checkbox"/> 歯ブラシ
<input type="checkbox"/> 上着	<input type="checkbox"/> 石鹼
<input type="checkbox"/> 下着	<input type="checkbox"/> ドライシャンプー
<input type="checkbox"/> 靴下	<input type="checkbox"/> 携帯電話充電器
◆ 生活用品	<input type="checkbox"/> 携帯電話 予備バッテリー
<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	<input type="checkbox"/> 新聞紙
<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ
<input type="checkbox"/> バスタオル	<input type="checkbox"/> 安全ピン

「非常持ち出し品」などの物資の準備はもちろんですが、災害を知り、災害時の行動を事前に考えておくなどの「心がまえ」が一番の減災になります。また、「非常持ち出し品」は準備したことで満足せず、定期的に点検しましょう。

