

非常持ち出し品、非常備蓄品の準備

(1) 避難のために用意しておくもの

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。家族の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。

基本品目32点

※大人2人分の目安

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

※は救急袋の中に入れておく。



必需品・貴重品類

- ☐ 車や家の予備鍵
- ☐ 予備メガネ・コンタクトレンズ等
- ☐ 預金通帳(写)
- ☐ 健康保険証(写)
- ☐ 運転免許証(写)
- ☐ パスポート・外人登録証等(写)
- ☐ 支援プラン(P19・巻末)

高齢者用品

- ☐ 高齢者手帳
- ☐ おむつ
- ☐ 着替え
- ☐ 持病薬
- ☐ 予備メガネ
- ☐ 看護用品

赤ちゃん用品

- ☐ 粉ミルク
- ☐ 哺乳瓶
- ☐ おやつ
- ☐ 離乳食
- ☐ スプーン
- ☐ 洗浄綿
- ☐ バスタオル
- ☐ ガーゼ
- ☐ 紙おむつ
- ☐ 母子手帳
- ☐ 玩具
- ☐ 着替え
- ☐ ベビーカー
- ☐ おんぶひも
- ☐ 毛布

(2) 自宅で避難生活をするために用意しておくもの

避難後、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上で必要な物で、救援物資が届くまでの自足品として1週間分を備えましょう。

●飲料

- ☐ 飲料水(2ℓ ペットボトル)
- ☐ 非常用給水袋

●食料

- ☐ アルファ米
- ☐ 乾パン
- ☐ パン缶
- ☐ インスタントラーメン
- ☐ 缶詰類
- ☐ レトルト食品
- ☐ スープ
- ☐ 味噌汁
- ☐ ビスケット
- ☐ キャンディ
- ☐ チョコレート
- ☐ 塩

●衣類

- ☐ 上着
- ☐ 下着
- ☐ 靴下

●生活用品

- ☐ タオル
- ☐ バスタオル
- ☐ 毛布
- ☐ 雨具
- ☐ 予備電池
- ☐ 卓上コンロ
- ☐ ガスボンベ
- ☐ 固形燃料
- ☐ 鍋
- ☐ ラップ
- ☐ アルミホイル

●その他

- ☐ やかん
- ☐ 皿(紙・ステンレスなど)
- ☐ コップ(紙・ステンレスなど)
- ☐ わりばし
- ☐ スプーン
- ☐ フォーク
- ☐ 歯ブラシ
- ☐ 石鹸
- ☐ ドライシャンプー
- ☐ 携帯電話の充電器
- ☐ 新聞紙
- ☐ 使い捨てカイロ
- ☐ 安全ピン
- ☐ ブルーシート
- ☐ 布製ガムテープ



避難者カード

野中地区 （ 町会 ）

《安否確認カード》 自宅 ・ 避難所

ふりがな （ ）	
お名前 ：	
性別 血液： 男 女 型（Rh + - ）	
ご住所 ：	
連絡先 ：	
生年月日： T S H 年 月 日 歳	
一時避難場所： （ ）	
避難所 ： （ 野中小学校 ）	
世帯状況： 人世帯（構成： ）	
その他	

このカードは非常持ち出し品等の中に入れて災害時の安否確認に使用してください。