

非常持ち出し品 チェックリスト

各家庭でいざという時に備える「非常持ち出し品」。災害時、被災地に救援物資が届くまでの、3日間程度を自足して、しのぐための備えを、「一次」と「二次」の2つの段階で設定しています。リストを参考に、あなたのご家庭に必要なセットを検討し、備えを進めてください。



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、必要最低限の備えて、被災時・非常時の最初の1日間をしのぐための物品です。

1.基本品目31点 ※あらゆる家庭に共通して必要

番号	品名	数量	メモ	チェック	備考
		大人2人分			
1	非常持ち出し袋(下記品目を入れる。)	1個	持ち出しやすいところに置く 各家庭で最低1つは用意		
2	缶入り乾パン(110g)	2個	氷砂糖入り。最低限の食料として		
3	飲料水(ペットボトル500ml)	4本	水は「1人1日3L」の備えが必要と言われますが、持ち運び時の重量の点から、応急用として「1人1日1L×2人分」程度が妥当であると考えます。「5～6年保存水」もあります。		
4	懐中電灯	2個	自分が使慣れたもの、使い易いシンプルなものを目安に。電池式は予備電池の備えも忘れずに。手動発電式もある。1人1個がベスト		
5	補聴器用電池	2ケース	2ヶ月くらい使えるように保存する		
6	非常用ローソク	2本	長時間の使用に適している。		
7	ライター	2個	ローソク・暖房器具への点火などに。マッチより使い勝手が良い。		
8	携帯ラジオ	1台	被災時の情報収集は不可欠。予備電池も忘れずに。		
9	万能ナイフ(10徳ナイフ)	1セット	ハサミ、ナイフ、缶きり、栓抜きなどの機能がある複合ツールが1つあると便利です。		
10	軍手・手袋	2対	軍手は、熱にも強い綿100%のものを。皮手袋は、ガラスの破片の片付け等で役に立つ。		
11	毛抜き	1本	とげ抜き、ピンセット等としても使える。		
12	消毒薬	1本	10～18をまとめて、救急袋に収納する。		
13	脱脂綿	適当量			
14	ガーゼ(滅菌)	2枚			
15	ばんそうこう	10枚～			
16	包帯	2巻			
17	三角巾	2枚			
18	マスク	適当枚	防寒用としても使える。		
19	常備薬・持病薬など	適当量	処方箋のコピーも。		
20	レジャーシート	2枚	一人あたり1畳分程度が欲しい。避難先のスペース確保に。		
21	防寒用保温シート	2枚	防寒用として役立ちます。		
22	簡易トイレ	2枚～	非常時において、トイレにいけないことはかなり深刻。「簡易トイレ」として市販されている袋型のものを備えておきたい。		
23	タオル	4枚～	汚れの拭き取り、けがの手当て、下着の代用、用途は広い。汎用性が高いので、少し多めに用意するのがおすすめ。		
24	歯ブラシ	2本	水がないと使えないが、とりあえず準備しておく。		
25	歯みがき	1本			
26	ポリ袋	10枚	大小合わせて10枚程度。物を入れる、		
27	エアーマくら	2個	床上で横になるのが楽になります。		
28	トイレトペーパー	1ロール	水に溶ける。トイレのほか多用途。		
29	ウエットティッシュ	2個～	水がない時、役に立つ。		
30	ガムテープ(布製)	1巻	布製ガムテープは、メモ(伝言等)を書くことができる。		
31	油性マジック(太)	1本	メモ(伝言等)を書く。		
32	筆記用具	1セット	メモ帳とペン類。		

注1 袋の重量目安は一般的に、男性15kg、女性10kgと言われてますが、個々の事情に合わせた調整が必要でいざというときに、「重くて持ち出せない」ということもあるので注意しましょう。

注2 ちなみに当リストの基本品目セット「大人2人分」の重量は約6～7kgになります。

2. 必需品・貴重品類 ※個々の事情によって必要性が異なる。

1	家や車の予備キー			
2	予備メガネ等			
3	携帯電話			
4	預金通帳		コピーや番号の控えなどの工夫も可。	
5	健康保険証			
6	運転免許証		コピーや番号の控えなどの工夫も可。身分証明ともなる。	
7	パスポート、外国人登録証等			
8	印鑑			
9	証書類			

3. 女性用品 ※個々の事情によって必要性が異なる。

1	生理用品		傷の手当て等ガーゼの代用としても重宝する。	
2	ホイッスル付ライト			
3	鏡			
4	ブラシ			
5	化粧品			
6	おりものシート		下着の代用としても重宝する。	

4. 高齢者用品 ※個々の事情によって必要性が異なる。

1	高齢者手帳			
2	おむつ			
3	着替え			
4	持病薬			
5	予備メガネ			
6	看護用品			
7	入れ歯			

5. 赤ちゃん用品 ※個々の事情によって必要性が異なる。

1	粉ミルク			
2	哺乳瓶			
3	離乳食			
4	スプーン			
5	洗淨綿			
6	バスタオル			
7	ガーゼ			
8	紙おむつ			
9	母子手帳			
10	玩具			
11	着替え			
12	ベビーカー		荷物運搬用としても役立つ。(非常持出袋には入らない。)	

注1 これらの品は「非常持出袋」に入れ、いざというときにすばやく持ち出せる所に置きましょう。

注2 「一次持ち出し品」とともに、避難時に身につける「防災頭巾」、「はきもの」も備えましょう。

二次持ち出し品 チェックリスト

「二次持ち出し品」とは、避難した後で少し余裕ができてから安全を確認して自宅へ戻り、避難所へ持出したり、または、自宅で避難生活を送る上で必要なものです。

重要度の設定 ◎⇒必需品 ○⇒備えておきたい品 △⇒あると便利

1.飲料

1	飲料水	2Lペットボトル6本入りの箱で購入し備える。	◎
2	非常用給水袋(ポリタンク)	水を蓄える。運ぶ	

2.食料

1	アルファ米	各自の嗜好とも照らして、3日分程度をしのぐ食料品を備える。	◎
2	乾パン		
3	パン缶		
4	インスタントラーメン		
5	缶詰類		
6	レトルト食品		
7	切り餅		
8	スープ		
9	味噌汁		
10	ビスケット		
11	キャンディ		
12	チョコレート		
13	塩		

3.衣類

1	上着	季節、個々の状況により必要な物、数量を判断。	○
2	下着		
3	靴下		

4.生活用品

1	タオル	○	
2	バスタオル		
3	毛布(寝袋)		
4	糞具		
5	予備電池	◎	
6	卓上コンロ		
7	ガスボンベ		
8	固形燃料		
9	鍋		
10	ラップ	◎	
	食器の上に敷いて用いると、食器を洗わずに済み、貴重な水の節約になる。ケガの応急措置にも役立つ。		
11	アルミホイル	○	
12	やかん		
13	皿(紙、ステンレスなど)		
14	コップ(紙、ステンレスなど)		
15	割り箸		
16	スプーン		
17	フォーク		
18	石鹸	△	
19	ドライシャンプー		
20	携帯電話の充電器		△
	電池式、充電式(電池不要)など各種ある。		
21	古新聞		
22	使い捨てカイロ		
23	安全ピン		

注1 数量は、各家庭の家族構成に基づき検討しましょう。
 注2 持ち出しやすい容器にまとめて、常備しましょう。

寝室用準備品

就寝時のいざという時に備え、自力脱出の不能時も考慮し、枕元に以下のものを備えてください。

1	運動靴またはサンダル		ガラスの破片や物が散乱した中を避難するため、できるだけ底の厚いものにします。		
2	緊急用呼び笛(ホイッスル)		万一、寝室等で下敷きになり、自力脱出ができないときに、自分の存在を知らせるのに役立ちます。		
3	懐中電灯		真っ暗闇の中での避難に役立ちます。手の届くところに置いておきたいものです。携帯電話の照明、目覚し時計の文字盤用ライトも活用できます。		
4	ヘルメット又は防災ズキン		脱出避難用として。		
5	軍手(綿)		釘やガラス片、突起物等でけがをしないために。		
6	水(ペットボトル)		自力脱出不能時の備え。救出されるまでの間、ひと口の水が気分を落ち着かせます。		

その他の対策

1	家族の写真		家族が別々の場所で被災したとき、安否確認等に役立ちます。		
2	冷蔵庫備蓄		家屋の倒壊をまぬがれれば冷蔵庫は備蓄庫に早変わりします。停電すると保冷機能は失いますが、冬場であれば救援物資が届くまでの2-3日間をしのぐようにします。製氷室の水は融かして飲料水に利用できます。		