

チェックしよう!

「非常持ち出し品や備蓄品などの準備」

非常持ち出し品

●貴重品

- ☐ 現金（公衆電話用に10円玉も）

●飲料水・非常食

- ☐ 缶入り乾パン
☐ 飲料水（500mlペットボトル）

●救急袋

- ☐ 毛抜き ☐ 消毒薬
☐ ガーゼ（滅菌） ☐ 包帯
☐ 脱脂綿 ☐ ばんそうこう
☐ 三角巾 ☐ 常備薬・持病薬など

●衛生用品

- ☐ マスク ☐ アルコール消毒薬
☐ 体温計 ☐ 台所用洗剤
☐ 手洗い洗剤

●情報・照明

- ☐ 携帯ラジオ
☐ 懐中電灯（できれば1人に1つ）
☐ ローソク
☐ 携帯電話の充電器・モバイルバッテリー

●生活用品

- ☐ ライター ☐ 十徳ナイフ
☐ 軍手・手袋 ☐ ロープ
☐ 簡易トイレ ☐ トイレットペーパー
☐ ティッシュペーパー
☐ レジャーシート
☐ サバイバルブランケット
☐ タオル ☐ ウェットティッシュ
☐ 筆記用具 ☐ 油性マジック（太）
☐ 布製ガムテープ ☐ ポリ袋
☐ ラップ（止血・食器覆い用）
☐ 歯ブラシ・歯磨き粉・洗口液

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

- ☐ 預貯金通帳 ☐ 運転免許証
☐ 鍵（自宅・車等） ☐ 健康保険証
☐ パスポート・在留カード・特別永住者証明書
☐ 予備メガネ・コンタクトレンズ等
☐ お薬手帳 ☐ 薪燭
☐ 支援プラン（一人で避難することに不安がある方）

赤ちゃん用品

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

高齢者用品

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



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。自分で持つ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

●飲料水・非常食

- ☐ 飲料水（1人1日3ℓ目安に）
☐ 非常用給水袋・給水タンク
☐ アルファ米 ☐ 乾パン
☐ パン缶 ☐ インスタントラーメン
☐ 缶詰 ☐ レトルト食品
☐ スープ ☐ 味噌汁 ☐ 塩
☐ ビスケット ☐ キャンディ
☐ チョコレート

●衣類

- ☐ 上着 ☐ 下着 ☐ 靴下

●生活用品

- ☐ タオル ☐ バスタオル
☐ 毛布 ☐ 雨具 ☐ ラップ
☐ アルミホイル

- ☐ 皿（紙・ステンレス）
☐ スプーン ☐ フォーク
☐ わりばし
☐ コップ（紙・ステンレスなど）
☐ 卓上コンロ ☐ ガスボンベ
☐ 固形燃料 ☐ 鍋 ☐ やかん
☐ 石鹸 ☐ 簡易トイレ
☐ 歯ブラシ・歯磨き粉・洗口液
☐ ドライシャンプー
☐ トイレットペーパー
☐ ティッシュペーパー
☐ ウェットティッシュ
☐ マスク ☐ アルコール消毒薬
☐ 懐中電灯 ☐ 予備電池
☐ 携帯電話の充電器・モバイルバッテリー
☐ 安全ピン

- ☐ 新聞紙（保温・火種などに）
☐ 使い捨てカイロ

●その他

- ☐ ブルーシート
☐ キャリーカート（給水所から給水袋や給水タンクを運ぶ際に使用）
☐ 布製ガムテープ（荷物の整理・止血・ガラス等の補修）

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。

ふだんから食べなれた常温保存が可能な食品を、少し多めに買い置きし、非常時に役立てましょう。

ローリングストック法で買い置きをすると、ふだんから食べなれた食品を「非常食」にすることができます。