

非常持ち出し用品リスト

準備のできたものから、表の右の空欄に印をつけましょう。
重さは男性で10kg、女性で5kgを目安に準備しましょう。
家庭の実情にあわせて、必要なものをつけ加え、
リュックなどに詰め、入口や窓のそばに保管しておきましょう。

1. 第一次持ち出し品（とっさに持って逃げる物）

- | | | |
|------|---|----------|
| 貴重品 | <input type="checkbox"/> 現金（お札と小銭）
<input type="checkbox"/> 免許証、健康保険証、パスポートなどのコピー
<input type="checkbox"/> 預金通帳（口座番号）、印鑑
<input type="checkbox"/> 各種保険証書、権利証書
<input type="checkbox"/> 家のスペアキー、車のスペアキー
<input type="checkbox"/> メガネ、老眼鏡、携帯電話、お薬手帳 | } 保管に注意！ |
| 連絡メモ | <input type="checkbox"/> 個人情報カード（自分の住所、家族の連絡先を書いたもの）
<input type="checkbox"/> アドレス帳（知人に連絡をとる場合のため）
<input type="checkbox"/> 家族の写真 | |
| 非常食品 | <input type="checkbox"/> 乾パン、缶詰、レトルト食品、バランス栄養食品、ようかん
<input type="checkbox"/> 飲料水（ペットボトルの空き容器は飲料水をもらう時のためにとっておく）
<input type="checkbox"/> 粉ミルク、離乳食 | |
| 救急用品 | <input type="checkbox"/> 常備薬（持病のある人は常備薬を忘れずに）
<input type="checkbox"/> ばんそうこう、ガーゼ、包帯、三角布、マスク
<input type="checkbox"/> 湿布薬、消毒薬、傷薬、解熱剤、胃腸薬、鎮痛剤、かぜ薬、目薬、
<input type="checkbox"/> 毛抜き、綿棒、つめ切り、カミソリ、安全ピン
<input type="checkbox"/> 体温計、簡易カイロ
<input type="checkbox"/> 防災ずきん、ヘルメット | |
| 衣類 | <input type="checkbox"/> 下着、セーター、ジャンパーなどの上着
<input type="checkbox"/> レインコート（傘よりも持ち運びに便利）
<input type="checkbox"/> 靴下、靴、スリッパ
<input type="checkbox"/> 軍手、手袋、ヘルメット、防災頭巾 | |
| 生活用品 | <input type="checkbox"/> 洗面用具（歯ブラシセット、石けんなど）
<input type="checkbox"/> 生理用品、紙おむつ
<input type="checkbox"/> ビニール袋、大きなゴミ袋、レジャーシート
<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー、トイレトペーパー
<input type="checkbox"/> ラップ、ホイル
<input type="checkbox"/> 筆記用具、はさみなど
<input type="checkbox"/> 裁縫セット | |
| その他 | <input type="checkbox"/> 携帯用ラジオ
<input type="checkbox"/> 懐中電灯（家族の人数分）、予備の電池（多めに）
<input type="checkbox"/> マッチ、ライター、ろうそく、ランタン
<input type="checkbox"/> ナイフ | |
| 高齢者 | <input type="checkbox"/> 老眼鏡、入れ歯（ケースも）、補聴器、杖、おむつ | |
| 乳幼児 | <input type="checkbox"/> おんぶ紐、粉ミルク、離乳食、離乳食用スプーン、ウエストポーチ（おんぶした時に）
おむつ、おしり拭き、おもちゃ
○災害弱者（お年寄りや乳幼児）は、血液型・連絡先・常備薬・アレルギー
かかりつけの医療機関などを記載したカードを身に付けておくと安心 | |

2. 第2次持出品（避難所生活のために備えておく物）

すぐ持ちだせるように準備しておきましょう。

最低でも家族1人当たり3日分、できれば5日分を用意しましょう。

- | | | |
|-----|--------------------------|--|
| 食料 | <input type="checkbox"/> | 缶詰やレトルトのご飯（お湯だけでご飯になるアルファ米も市販されている） |
| | <input type="checkbox"/> | 高カロリーの保存食、乾パン、ゼリー状の食品 |
| | <input type="checkbox"/> | 缶詰やレトルトのおかず、インスタントラーメン |
| | <input type="checkbox"/> | 切り餅、チーズなど |
| | <input type="checkbox"/> | インスタントの味噌汁やスープ、調味料 |
| | <input type="checkbox"/> | チョコレート、梅干し、のどあめなど |
| 水 | <input type="checkbox"/> | ポリタンクやペットボトルで保存しておく（大人一人あたり1日3リットルが目安） |
| 燃料 | <input type="checkbox"/> | カセットコンロ、ガスボンベ（多めにストック、1本で約2時間）、固形燃料 |
| 衣類 | <input type="checkbox"/> | 下着、上着、セーター、ジャンパー、靴下（季節ごとに入れかえておく） |
| | <input type="checkbox"/> | 毛布、タオルケット、シーツ、寝袋 |
| | <input type="checkbox"/> | タオル、バスタオル、保温シート |
| | <input type="checkbox"/> | 靴、長靴 |
| 日用品 | <input type="checkbox"/> | 鍋、ヤカン |
| | <input type="checkbox"/> | 簡易食器（割りばし、紙皿、紙コップ、スプーン、フォーク） |
| | <input type="checkbox"/> | 缶切り、栓抜き、果物ナイフなど |
| | <input type="checkbox"/> | キッチン用ラップ、アルミホイル（食器にかぶせて使えば洗わずに済む） |
| | <input type="checkbox"/> | ウェットティッシュ、トイレトペーパー |
| | <input type="checkbox"/> | 筆記用具（紙、油性マジック、セロハンテープなど） |
| | <input type="checkbox"/> | ガムテープ（特に布製。荷物の整理、ひびの入ったガラスの修理などに） |
| | <input type="checkbox"/> | 黒い大きなゴミ袋（水の保管容器や簡易トイレにもなり、幅広く役立つ） |
| その他 | <input type="checkbox"/> | 笛（家屋の下敷きになった場合など、居場所を知らせるために） |
| | <input type="checkbox"/> | ひも、ロープ |
| | <input type="checkbox"/> | ふた付ポリバケツ（水の保管用） |
| | <input type="checkbox"/> | キャリアカート（水や食料など重い物を運ぶときに便利） |
| | <input type="checkbox"/> | ドライシャンプー、マウスウォッシュ（水不要の衛生用品） |
| | <input type="checkbox"/> | レジャークッション（空気を入れて、座布団、枕に） |
| | <input type="checkbox"/> | じょうろ（ペットボトルに注水など） |
| | <input type="checkbox"/> | 新聞紙、レジャーシート |
| | <input type="checkbox"/> | レジ袋（簡易トイレ、よだれかけ、おむつカバーなどに応用） |
| | <input type="checkbox"/> | スカーフ・風呂敷 |
| | <input type="checkbox"/> | 折り畳み傘 |
| | <input type="checkbox"/> | 化粧品、手鏡、髪を束ねるゴム |
| | <input type="checkbox"/> | さらし布（おんぶ紐、三角布など応用可） |
| | <input type="checkbox"/> | 釣り用のベスト（ポケットが多く便利） |

3. 避難・救助のために備えておくもの

- | | | |
|------|--------------------------|------------------------------------|
| 消火用具 | <input type="checkbox"/> | 消火器、三角消火バケツ |
| | <input type="checkbox"/> | 風呂の水は常に溜めておく（バケツ、手おけも置いておく） |
| 救出用具 | <input type="checkbox"/> | のこぎり、おの、金てこ、バール、ハンマー、スコップ、はしご |
| | <input type="checkbox"/> | 車のジャッキ、防塵メガネ、防塵マスク、ヘルメット |
| その他 | <input type="checkbox"/> | ビニールシート（敷物として使うほか、壊れた屋根や窓の雨よけにもなる） |
| | <input type="checkbox"/> | ダンボール |

* 上記は防災用品の一例です。ご家庭の実情に合わせてご用意ください。