

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」。災害時に、被災地に救援物資が届くまでの、一週間程度を自足して、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、備えをすすめてください。

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、必要最低限の備えで、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		背負えるナップザック型 手をふさぐことなく避難可能 1,000~2,000円程度
2	缶入り乾パン(110g)	2個	氷砂糖入り。最低限の食料として		1缶 250円程度
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。		5年保存水 500ml 20本 4,000円程度
4	懐中電灯	2個	自分が使い慣れたもの、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		500円程度~
5	非常用ローソク	2本	長時間の使用に適している。		1本 600円程度(10時間用)
6	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よい。		
7	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。		3,000円程度(電池不要型)
8	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。		1,000円程度~
9	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。		
10	毛抜き	1本	とげ抜き、ピンセット等としても使える。		
11	消毒薬	1本	10~18をまとめて、救急袋に収納する。		
12	脱脂綿	適当量			
13	ガーゼ(滅菌)	2枚			
14	ばんそうこう	10枚~			
15	包帯	2巻			
16	三角巾	2枚			
17	マスク	適当枚	防寒用としても使える。		
18	常備薬・持病薬など	適当量	処方箋のコピーも。		
19	レジャーシート	2枚	一人あたり1畳程度が欲しい。避難先のスペース確保に。		2,000円程度(190×90)
20	防寒用保温シート	2枚	防寒用として役立ちます。		1,000円程度(250×120)
21	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。		1枚 300円程度~
22	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。		
23	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。		
24	歯みがき	1本			
25	ポリ袋	10枚	大小合わせて10枚程度。物を入れる、雨具の代用としてかぶる等、汎用性が高い。		
26	エアーマくら	2個	床上で横にらるのが楽になります。		
27	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。		
28	ウェットティッシュ	2個~	水がない時、役に立つ。		
29	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。		
30	油性マジック(太)	1本	メモ(伝言等)を書く。		
31	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と言われていますが、個々の事情に合わせた調整が必要です。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おきましょう。

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

「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、一週間分程度をしのぐ食料品を備える。	◎	1食 300~400円程度
2	乾パン			
3	パン缶			1缶 400円程度
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	雨具			
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 チェックリスト

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		ガラスや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ば冷蔵庫は備蓄庫に早代わりします。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までの一週間をしのぐようにします。製氷室の氷は融かして飲料水に利用できます。		