



# 非常持ち出し品 チェックリスト

check day: \_\_\_\_\_

name: \_\_\_\_\_

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3日間程度を自足してしのぐための備えを、「1次」と「2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の検討・用意をぜひ進めてみてください。

この用紙は自由にコピーして、防災意識の普及にご活用ください。

## 1次持ち出し品

「1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              |  |
|           |                    | 大人<br>2人分       | 備考メモ   |
| 1         | 非常持ち出し袋            | 1個              | 家の中の取り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              | 水砂糖入り。最低限の食料として。   |
| 3         | ペットボトル入り飲料水(500ml) | 6本              | 水は「1人1日3L」の備えが必要と言われるが、持ち運び時の重量の点から、半分の「1人1日1.5L×2人分」程度が妥当とした。保存性の良い「スーパー保存水(500ml)」もある。 |
| 4         | 懐中電灯               | 2個              | さまざまな種類があるが、自分が使い慣れたもの、使いやす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。電池不要・手動発電式もある。1人1個がベスト。         |
| 5         | ローソク               | 2本              | 長時間の使用に適している。  |
| 6         | ライター               | 2個              | ローソク・暖房器具への点火などに。マッチよりも使い勝手が良い。  |
| 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。  |
| 8         | 万能はさみ              | 1セット            | ハサミ、ナイフ、カンギリ、センスキなどの機能がある複合ツールがひとつあると便利。「サバイバルナイフ」など。また、各機能ごとの単品の用意でも可。                  |
| 9         | 軍手・手袋              | 2対              | 軍手なら熱にも強い綿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        | ロープ 7m～            | 1本              | 救助用、避難はしごの代用となる。人の体重を支えられる強度のあるものを。  |
| 11        | 救急袋                | 1枚              | 12～20をまとめて収納する。  |
| 12        | 毛抜き                | 1本              | ・とげ抜き、ピンセット等として使える。  |
| 13        | 消毒薬                | 1本              | 12～20をまとめて、11(救急袋)に収納する。   |
| 14        | 脱脂綿                | 適当量             |  |
| 15        | ガーゼ(滅菌)            | 2枚              |  |
| 16        | ばんそうこう             | 10枚～            |  |
| 17        | 包帯                 | 2巻              |  |
| 18        | 三角巾                | 2枚              |  |
| 19        | マスク                | 2枚              | ・防寒用としても重要。  |
| 20        | 常備薬・持病薬など          | 適当量             | ・あわせて処方箋のコピーも。   |
| 21        | レジャーシート 2畳         | 1枚              | 1人あたり1畳分程度がほしい。避難先のスペース確保に。  |
| 22        | サバイバルブランケット        | 2枚              | 非常時の軽量防寒ブランケット。  |
| 23        | 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を備えておきたい。                                   |
| 24        | タオル                | 4枚～             | 汚れの拭き取り、ケガの手当て、下着の代用など、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。                                   |
| 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        | 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。  |
| 27        | ウエットティッシュ          | 2個～             | 水がない時、役に立つ。  |
| 28        | 現金(10円玉)           | 約50枚            | 公衆電話用。100円玉があっても良い。(非常時、携帯電話・自宅電話とも機能しない可能性がある。カード系の機種は電気が落ちていると使えない。)                   |
| 29        | ガムテープ(布製)          | 1個              | 伝言メモを貼るなど。   |
| 30        | 油性マジック(太)          | 1本              | 伝言を書く。   |
| 31        | 筆記用具               | 1セット            | メモ帳と、ペン類。  |

●袋の重量目安は一般的に、男性15kg、女性10kgと言われますが、個々の事情に合わせた調整が必要です。(ちなみに当リスト基本品目セット「大人2人分」の重量は約8kgになりました。)

## 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  | 現金              |  |                            |
| 2  | 車や家の予備鍵         |  |                            |
| 3  | 予備メガネ・コンタクトレンズ等 |  |                            |
| 4  | 携帯電話            |  |                            |
| 5  | 預金通帳            |  | コピーや番号の控えなどの工夫も可。          |
| 6  | 健康保険証           |  |                            |
| 7  | 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。 |
| 8  | パスポート・外国人登録証等   |  |                            |
| 9  | 印鑑              |  |                            |
| 10 | 証書類             |  |                            |
| 11 | 住民票             |  |                            |
| 12 |                 |  |                            |
| 13 |                 |  |                            |

## 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。        |
| 7 |           |  |                       |
| 8 |           |  |                       |

## 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 |       |  |  |
| 8 |       |  |  |

## 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。(非常持ち出し袋には入らない。) |
| 13 |       |  |                               |
| 14 |       |  |                               |

●これらの品は「非常持ち出し袋」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。  
●「1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。



# 東川下町内会

## 2次持ち出し品

「2次持ち出し品」とは、避難した後で少し余裕がでてから安全を確認して自宅へ戻り、避難所へ持ち出したり、または自宅で避難生活を送る上で必要なものです。救援物資が届くまでの数日間(3日間程度)、自足できる分量を備えましょう。

| 番号 | カテゴリ | 品名             | 数量 | 重要度 | 備考メモ  |                        |
|----|------|----------------|----|-----|---|------------------------|
| 1  | 飲料   | 飲料水            |    | ◎   | 2Lのペットボトル6本入りの箱で購入し備える                          |                        |
| 2  |      | 非常用給水袋         |    | ◎   | 水を蓄える、運ぶ。                                       |                        |
| 3  | 食料   | アルファ米          |    | ◎   | 各自の嗜好とも照らして、3日間分程度をしのぐ食料品を備える。                  |                        |
| 4  |      | 乾パン            |    |     |   |                        |
| 5  |      | パン缶            |    |     |   |                        |
| 6  |      | インスタントラーメン     |    |     |   |                        |
| 7  |      | 缶詰類            |    |     |   |                        |
| 8  |      | レトルト食品         |    |     |   |                        |
| 9  |      | 切り餅            |    |     |   |                        |
| 10 |      | スープ            |    |     |   |                        |
| 11 |      | 味噌汁            |    |     |   |                        |
| 12 |      | ビスケット          |    |     |   |                        |
| 13 |      | キャンディ          |    |     |   |                        |
| 14 |      | チョコレート         |    |     |   |                        |
| 15 |      | 塩              |    |     |   |                        |
| 16 | 衣類   | 上着             |    | ○   |   | 季節・個々の状況により必要な物、数量を判断。 |
| 17 |      | 下着             |    |     |   |                        |
| 18 |      | 靴下             |    |     |   |                        |
| 19 | 生活用品 | タオル            |    | ○   | 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。けがの応急措置にも役立つ。 |                        |
| 20 |      | バスタオル          |    |     |   |                        |
| 21 |      | 毛布             |    |     |   |                        |
| 22 |      | 雨具             |    |     |   |                        |
| 23 |      | 予備電池           |    | ◎   |   |                        |
| 24 |      | 卓上コンロ          |    |     |   |                        |
| 25 |      | ガスボンベ          |    |     |   |                        |
| 26 |      | 固形燃料           |    |     |   |                        |
| 27 |      | 鍋              |    |     |   |                        |
| 28 |      | ラップ            |    |     |   |                        |
| 29 |      | アルミホイル         |    |     |   |                        |
| 30 |      | やかん            |    |     |   |                        |
| 31 |      | 皿(紙・ステンレスなど)   |    | ○   |   |                        |
| 32 |      | コップ(紙・ステンレスなど) |    |     |   |                        |
| 33 |      | わりばし           |    |     |   |                        |
| 34 |      | スプーン           |    |     |   |                        |
| 35 |      | フォーク           |    |     |   |                        |
| 36 |      | 歯ブラシ           |    |     |   |                        |
| 37 |      | 石鹸             |    | △   |   |                        |
| 38 |      | ドライシャンプー       |    |     |   |                        |
| 39 |      | 携帯電話の充電器       |    |     | 電池式・手回し式など各種ある。                                 |                        |
| 40 |      | 新聞紙            |    |     |   |                        |
| 41 |      | 使い捨てカイロ        |    |     |   |                        |
| 42 |      | 安全ピン           |    |     |   |                        |
| 43 | その他  | チェックリスト        |    | △   | 非常持ち出し品の内容のチェックリスト。                             |                        |

重要度の設定：◎…必需品 ○…備えておきたい品 △…あると便利

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