

非常持出品チェックリスト

各家庭でいざという時に備える「非常持出品」。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、あなたのご家庭で必要なセットの検討・用意をぜひ進めてみてください。

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		●あらゆる家庭に共通して必要。		
番号	品名	数量		備考
		大人2人分	チェック	
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。リュックサックでの代用可。
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	ペットボトル飲料水(500ml)	6本		1人1日3ℓの備えが必要と言われるが、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。
4	懐中電灯	2個		自分が使い慣れたもの、使いやすいものを目安に。予備電池の備えも忘れずに。
5	ローソク	2本		長時間の使用に適している。
6	ライター・マッチ	各2個		ローソク・暖房器具への点火などに。
7	携帯ラジオ(乾電池)	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・カンキリ・セissorsなどの機能がある複合ツールがあると便利。
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、ガラスの破片の片づけ等で役に立つ。
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		
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		あわせて体温計や処方箋のコピーも。
21	レジャーシート2畳	1枚		1人当たり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～		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、下着の代用など、用途は広い。
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	トイレットペーパー	1ロール		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。
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	ペン類	1本		
32	メモ帳	1冊		みんなの防災手帳が利便性が高い。

1. 基本品目は、参考として一般的な家庭の大人2人のために必要な数量です。2～5は、個々人や家庭の事情に合わせ、1に加えて備えを検討すべき項目です。

2 必需品・貴重品類		●個々の事情によって必要性が異なる。		
番号	品名	数量	備考	
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	家族の写真			

3 女性用品		●個々の事情によって必要性が異なる。		
番号	品名	数量	備考	
1	生理用品		傷の手当等ガーゼの代用としても重宝する。	
2	ホイッスル付きライト			
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。		
番号	品名	数量	備考	
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	予備補聴器			
7	介護用品			
8				
9				

1 次 持 ち 出 し 品

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	ほ乳瓶	
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。
13		

- 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ところに置きましょう。
 - 袋の重量の目安は一般的に、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。
 - 「1次持ち出し品」とともに、避難時に身につける「防災ずきん」や「はきもの(底の厚い靴)」をそろえましょう。
 - 「2次持ち出し品」は、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。
 - 「2次持ち出し品」のほか、お風呂の水を次に入るまで残しておく習慣をつけると、生活用水として利用できます。
 - 車の中に、パール、ジャッキ、テント、寝袋、ビニールシート、スコップなどを準備しておくのもいいでしょう。
- 「非常持出品」は、定期的に点検しておきましょう。
非常持出品は、使用するとき支障のないように、定期的に点検しておきます。
とくに食品や飲料水の賞味期限や薬の有効期限はまめにチェックし、入れ替えておきましょう。

点 検 日	チェック	補充・入れ替え品
平成 年 月 日		
平成 年 月 日		
平成 年 月 日		

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。

番号	カテゴリー	品 名	数量	重要度	備 考			
1	飲料	飲料水		◎	ポリ容器やペットボトルで保管。			
2		非常給水袋			水を蓄える、運ぶ。クーラーボックスなども活用すると便利。			
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		みそ汁						
11		ビスケット						
12		キャンディ						
13		チョコレート						
14		塩						
15		衣類	上着				○	季節、個々の状況により必要な物、数量を判断。
16			下着					
17	靴下							
18	生活用品	タオル		○				
19		バスタオル						
20		毛布						
21		雨具						
22		予備電池				◎		
23		卓上コンロ						
24		ガスボンベ						
25		固形燃料						
26		鍋				△	食器に敷いて用いる。ケガの応急処置にも役立つ。	
27		ラップ						
28		アルミホイル						
29		やかん						
30		皿(紙・ステンレスなど)				○		
31		コップ(紙・ステンレスなど)						
32	わりばし・スプーン・フォーク							
33	歯ブラシ		△					
34	石鹸・ドライシャンプー							
35	携帯電話の充電器				電池式、手回し式等各種あり。			
36	新聞紙							
37	使い捨てカイロ							
38	安全ピン							
39	段ボール箱				荷物運びや後かたづけに役立つ。			
40		洗濯ばさみ						

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。