

避難時すぐに持ち出すべき「非常持出品（一次持ち出し品）」と救援物資が届くまでの自足するための「備蓄品（二次持ち出し品）」の2つの段階で準備しておくことが必要です。リストを参考に、個人や家庭に必要なものをしっかり準備しておきましょう。

非常持出品

被災時・非常時にまず持ち出すもので、最初の日をしのぐために必要なものです。できるだけコンパクトにまとめて避難袋やリュックに入れ、玄関など場所を決めて準備しておきましょう。男性15kg、女性10kg、高齢の人や子どもは6kgが持ち運びの目安となります。



	チェック欄	品名	備考メモ
貴重品類	1	現金（10円玉）	10円玉は公衆電話用に。通帳、カード、健康保険証、運転免許証などは番号を控えたメモかコピーを用意しておくといえよう。
	2	預金通帳	
	3	印鑑	
	4	保険証	
	5	免許証	
避難用具	6	懐中電灯	懐中電灯はできれば一人に一つ用意したいもの。
	7	携帯ラジオ	
	8	予備の乾電池	
生活用品	9	ヘルメット・防災ずきん	避難所生活は最低限必要なものです。赤ちゃんやお年寄り、障がい者がいる場合など考慮してそろえましょう。
	10	厚手の手袋	
	11	毛布	
	12	缶切り	
	13	ライター・マッチ	
救急用具	14	ナイフ	救急箱には絆創膏・消毒液など。その他ビタミン剤など日頃使っているサプリメントなどもあるといえよう。
	15	携帯用トイレ	
	16	救急箱	
	17	処方箋の控え	
非常食品	18	胃腸薬・便秘薬・持病の薬	最低3日分は用意しましょう。そのまま食べられるものが便利です。
	19	生理用品	
	20	乾パン	
	21	缶詰	
	22	栄養補助食品	
衣料品	23	アメ・チョコレート	衣類は動きやすいものを選びましょう。セーターなどの防寒具も寒い季節には役立ちます。
	24	飲料水	
	25	下着・靴下	
その他	26	長袖・長ズボン	寒い季節には役立ちます。
	27	防寒用ジャケット・雨具	
28	携帯用カイロ	寒い季節に役立ちます。	

◇家族構成や家庭の事情に合わせて準備しておくもの

	チェック欄	品名
必需品・貴重品		現金
		車や家の鍵
		携帯電話
		眼鏡・コンタクト用品
女性用品		補聴器
		生理用品
乳幼児用品		鏡・ブラシ
		化粧品
		粉ミルク
		哺乳瓶・洗浄剤
		離乳食
		紙おむつ・ウェットティッシュ
		着替え
		バスタオル・ガーゼ
高齢者用品		母子手帳
		ベビーカー・おんぶひも
		老春手帳
		おむつ・着替え
	持病薬・杖	
	入れ歯・洗浄剤	

備蓄品

避難した後、安全を確認して自宅へ戻り、避難所へ持ち出すことや、自宅で避難生活を送る約1週間を想定して、必要な備蓄品を備えておきましょう。



	チェック欄	品名	備考メモ
食料品		レトルト食品（ごはん・おかゆなど）・アルファ化米	1人1日3リットルが目安です。1週間分を備えましょう。
		インスタントラーメン・カップみそ汁	
		飲料水	
生活用品		給水用ポリタンク	ポリタンクには日頃から水道水をためておくと、災害時に生活用水に使えて便利です。
		カセットコンロ	
		ティッシュペーパー・ウェットティッシュ	ウェットティッシュは入浴できない災害時に体がふけるなど重宝します。
		ラップフィルム	食器の上に敷けば洗う必要もありません。
		紙皿・紙コップ・割り箸	
		簡易トイレ	
		水のいらぬシャンプー	
		ビニール袋	雨具や敷物、簡易トイレとしても使用可能。フライバシー保護のため透けないものを用意しましょう。
		ロープ	
		工具セット	救助活動の際に使えます。
		ほうき・ちりとり	ガラスや倒壊物の除去に役立ちます。
	ランタン		
	長靴	がれきなどから足を保護するために。	