

# 非常用持出品および備蓄品

## 非常用持出品チェックシート

避難するときにまず持ち出すべきものです。  
非常用持出袋に入れ、玄関など持ち出しやすい場所に  
置いておきましょう。

| 貴重品類         |   |                                                                                  |
|--------------|---|----------------------------------------------------------------------------------|
| 現金 10円玉      | ✓ | 10円玉は公衆電話用に。<br>通帳、カード、健康保険<br>証、運転免許証などは番<br>号を控えたメモかコピー<br>を用意しておくとうい<br>でしょう。 |
| 預金通帳         | ✓ |                                                                                  |
| 印鑑           | ✓ |                                                                                  |
| 保険証          | ✓ |                                                                                  |
| 免許証          | ✓ |                                                                                  |
| 避難用具         |   |                                                                                  |
| 懐中電灯         | ✓ | 懐中電灯はできれば一人<br>に一つ用意したいもの。                                                       |
| 携帯ラジオ        | ✓ |                                                                                  |
| 予備の乾電池       | ✓ |                                                                                  |
| ヘルメット・防災ずきん  | ✓ |                                                                                  |
| 生活用品         |   |                                                                                  |
| 厚手の手袋        | ✓ | 避難所生活に最低限必<br>要なものです。赤ちゃん<br>やお年寄り、障害者がい<br>る場合など考慮して揃え<br>ましょう。                 |
| 毛布           | ✓ |                                                                                  |
| 缶切り          | ✓ |                                                                                  |
| ライター・マッチ     | ✓ |                                                                                  |
| ナイフ          | ✓ |                                                                                  |
| 携帯用トイレ       | ✓ |                                                                                  |
| 救急用具         |   |                                                                                  |
| 救急箱          | ✓ | 救急箱には絆創膏・消<br>毒液など。その他ビタミ<br>ン剤など日頃使っている<br>サプリメントなどもある<br>とういでしょう。              |
| 処方箋の控え       | ✓ |                                                                                  |
| 胃腸薬・便秘薬・持病の薬 | ✓ |                                                                                  |
| 生理用品         | ✓ |                                                                                  |
| 非常食品         |   |                                                                                  |
| 乾パン          | ✓ | 最低3日分は用意しま<br>しょう。そのまま食べ<br>られるものが便利です。                                          |
| 缶詰           | ✓ |                                                                                  |
| 栄養補助食品       | ✓ |                                                                                  |
| アメ・チョコレート    | ✓ |                                                                                  |
| 飲料水          | ✓ |                                                                                  |
| 衣料品          |   |                                                                                  |
| 下着・靴下        | ✓ | 衣類は動きやすいもの<br>を選びましょう。セーター<br>などの防寒具も寒い季節<br>には役立ちます。                            |
| 長袖・長ズボン      | ✓ |                                                                                  |
| 防寒用ジャケット・雨具  | ✓ |                                                                                  |
| 感染症対策物品      |   |                                                                                  |
| マスク          | ✓ | 新型コロナウイルス感染<br>症流行下において各自用<br>意することが望ましいも<br>の。                                  |
| 手指消毒用アルコール   | ✓ |                                                                                  |
| 石けん・ハンドソープ   | ✓ |                                                                                  |
| ウェットティッシュ    | ✓ |                                                                                  |
| 体温計          | ✓ |                                                                                  |
| その他          |   |                                                                                  |
| 携帯用カイロ       | ✓ |                                                                                  |

## 備蓄品チェックシート

備蓄品は、災害復旧までの数日間を自足できるように  
準備しておくものです。  
災害後に取りに行けるよう、倉庫や車のトランクなどに  
分けて備蓄しておくとい便利です。

| 食料品                     |   |                                                     |
|-------------------------|---|-----------------------------------------------------|
| レトルト食品(ごはん・おかゆなど)・アルファ米 | ✓ |                                                     |
| インスタントラーメン・カップみそ汁       | ✓ |                                                     |
| 飲料水                     | ✓ | 1日3ℓが目安です。3日<br>分は備えましょう。                           |
| 生活用品                    |   |                                                     |
| 給水用ポリタンク                | ✓ | ポリタンクには日頃から<br>水道水をためておくと災<br>害時、生活用水に使えて<br>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<br>できない災害時には体が<br>拭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<br>要ありません。                              |
| 紙皿・紙コップ・割り箸             | ✓ |                                                     |
| 簡易トイレ                   | ✓ |                                                     |
| 水のいらないシャンプー             | ✓ |                                                     |
| ビニール袋                   | ✓ | 雨具や敷物、簡易トイレと<br>しても使用可能。プライ<br>バシー保護のため透けな<br>いものを。 |
| ロープ                     | ✓ | 救助活動の際に使えます。                                        |
| 工具セット                   | ✓ |                                                     |
| ほうきちりとり                 | ✓ | ガラスや倒壊物の除去に<br>役立ちます。                               |
| ランタン                    | ✓ |                                                     |
| 長靴                      | ✓ | 瓦礫などから足を保護す<br>るために。                                |

