

非常持ち出し品チェックリスト

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		備考メモ
		大人 2人分		
1	非常時持ち出し袋	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つは必要。
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、半分程度が妥当とした。
4	懐中電灯	2個		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		様々な機能がある複合ツールがひとつあると便利。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		12~20をまとめて、11(救急箱)に収納する。
13	消毒液	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		
20	常備薬・持病薬など	適当量		・防寒用としても重要。 ・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深刻。「簡易トイレ」として市販されている袋型のものを。
24	タオル	4枚~		汚れの拭き取り、ケガの手当てなど用途は広い。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	ウェットティッシュ	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円玉も可。(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。

1次持ち出し品

1. 基本項目は、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を設定しました。
- 2～5は、個々の家庭や事情にあわせ、1に加えて備えを検討すべき事項です。

2. 必需品・貴重品類

個々の事情によって必要性が異なる。

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		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	運転免許証		
8	パスポート・外国人登録証等		
9	印鑑		
10	証書類		
11	住民票		

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		

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		非常時持ち出し袋には入らない。

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。)

これらの品は「非常時持ち出し袋」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。

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	カテゴリー	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		
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。ケガ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・スチールなど）			
32		コップ（紙・スチールなど）			
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。