

非常時の持出品・備蓄品チェック表

(空欄には自分の生活に欠かせないものをご記入ください)

非常持出品

非常持出品は、自宅から避難をする時に、すぐに持ち出すことができる必要最低限の必需品です。両手が使えるように、背負い袋やリュックサックなどにまとめ、玄関などすぐに持ち出せるところに置いておきましょう。(重さの目安は男性で15kg、女性で10kg以内)

貴重品

- | | | | | |
|----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 現金(小銭も) | <input type="checkbox"/> 預貯金通帳 | <input type="checkbox"/> 印鑑 | <input type="checkbox"/> 免許証 | <input type="checkbox"/> 健康保険証 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

非常食品類 (調理せずにそのまま食べられるもの)

- | | | | | |
|------------------------------|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> 非常食 | <input type="checkbox"/> ペットボトル水 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
|------------------------------|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|

応急医薬品、日用品、衛生用品等

- | | | | | |
|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 救急セット | <input type="checkbox"/> かぜ薬、解熱剤 | <input type="checkbox"/> 胃腸薬 | <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 歯みがきセット |
| <input type="checkbox"/> 紙皿、紙コップ | <input type="checkbox"/> 割りばし | <input type="checkbox"/> ライター | <input type="checkbox"/> ティッシュ | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> ビニール袋、レジ袋 | <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ | <input type="checkbox"/> トイレtpーパー | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

衣類等

- | | | | | |
|------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 下着類 | <input type="checkbox"/> 上着 | <input type="checkbox"/> 靴下 | <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> 雨合羽 | <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

その他

- | | | | | |
|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 予備の電池 | <input type="checkbox"/> 笛またはブザー | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

非常備蓄品

非常備蓄品は、大規模災害発生時に救援物資が届くまでの数日間、自力で生活できるように準備をしておく水、食料、生活用品などです。3日から1週間分を用意しておきましょう。

水 (飲料水は1人1日3lが目安)

食料 (米、即席めん、レトルト食品、缶詰、チョコレート、調味料など)

生活用品等

- | | | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> カセットコンロ | <input type="checkbox"/> 予備のボンベ | <input type="checkbox"/> ビニールシート | <input type="checkbox"/> 布製ガムテープ | <input type="checkbox"/> 毛布、寝袋 |
| <input type="checkbox"/> 紙皿、紙コップ | <input type="checkbox"/> 割り箸 | <input type="checkbox"/> ティッシュ | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ |
| <input type="checkbox"/> トイレtpーパー | <input type="checkbox"/> 新聞紙 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

非常持出品の準備のポイント

〔貴重品〕

- ◇ 防犯上、袋には入れず、すぐに持ち出せる別の場所に保管します。
(万が一、持ち出せない場合のことを考慮して、通帳や証書はコピーして袋に入れておく。)
- ◇ そのほか、保険証書、権利証書、母子健康手帳、障害者手帳、年金手帳、パスポートなどがあります。

〔非常食品類〕

- ◇ 非常食には、乾パンや缶詰などのほかに栄養補助食品も加えましょう。
- ◇ 乳幼児、高齢者等がいる場合は、離乳食、粉ミルク（哺乳ビン）、レトルトのお粥も用意しましょう。

〔応急医薬品、日用品、衛生用品等〕

- ◇ 救急セットとして、消毒液、傷薬、脱脂綿、ガーゼ、バンソウコウ、包帯、ピンセット、三角巾など怪我の手当てを行う用品をひとまとめにしておきます。
- ◇ 持病がある方は常備薬と処方箋を用意しましょう。
- ◇ そのほか、生理用品、紙おむつ、お尻ふき、入れ歯洗浄剤、コンタクトレンズの洗浄液、ドライシャンプー（水を使わないシャンプー）などがあります。

〔その他〕

- ◇ そのほか、携帯電話の充電器、予備のメガネ、使い捨てカイロ、娯楽品などがあります。

非常備蓄品の準備のポイント

〔水〕

- ◇ 生活用水はお風呂の残り湯などが活用できます。

〔食料〕

- ◇ そのまま食べられるか、簡単な調理で食べられるものを上手に買い置きしましょう。
- ◇ 持病等で食事に制約がある方や食物アレルギーの方がいる場合には、ご家庭で必ず準備をしましょう。
- ◇ ペットを飼っている場合は、ペットフードの備蓄も必要です。

〔生活用品等〕

- ◇ 台所用ラップは、お皿などに敷いて使用すれば皿洗いが不要になります。
- ◇ そのほか、ランタン（燃料も）、工具類（ロープ、バール、スコップなど）、手動式の充電器などがあります。また、アウトドア用品なども活用できます。

平成23年3月11日に発生した「東日本大震災」では、被害が広範囲におよび、また「買い占め」によるモノ不足も生じ、救援物資が速やかに行き届きませんでした。東北の被災地では、食料・水や毛布などの物資の不足が解消された後でも、歯ブラシ、下着類、おむつ、生理用品などの生活用品が不足しました。