

# 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"/> マスク   | <input type="checkbox"/> 消毒液       |
| <input type="checkbox"/> 体温計       | <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"/> 雨合羽 |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/>    | <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"/> マスク     | <input type="checkbox"/> 消毒液       | <input type="checkbox"/> 体温計    |
| <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。