

# 非常時持ち出し品・非常備蓄品チェックリスト

## 非常持出品

非常時持ち出し品は、災害発生時最初に持ち出すものです。必要最低限のものだけを選び、1つにまとめて避難の通り道や寝室の枕元に置いておきましょう。また、少なくとも1年に一度は点検して、飲料水・食料品は定期的買い替えましょう。



### ✓ 生活用品

- ☐ ヘルメット（防災ずきんなどの頭を保護できるもの）
- ☐ 衣類・下着      ☐ タオル      ☐ 靴・スリッパ（屋内用）
- ☐ ティッシュ      ☐ ビニール袋      ☐ 軍手
- ☐ 懐中電灯      ☐ ろうそく、ライター、マッチ
- ☐ 携帯ラジオ      ☐ 乾電池（多めに準備しておく）



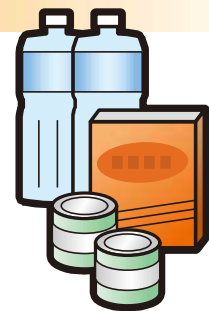
### ✓ 貴重品

- ☐ 現金      ☐ 通帳・印鑑
- ☐ 権利証書      ☐ 健康保険証など



### ✓ 非常食関係

- ☐ 飲料水（ペットボトル入りのものが便利）
- ☐ 乾パン・缶詰（火を通さず食べられるもの）
- ☐ 紙皿など食器
- ☐ ナイフ、缶切り、栓抜き
- ☐ はし、スプーン、フォーク



### ✓ 救急医療品

- ☐ 常備薬
- ☐ 傷薬・包帯・ばんそうこう
- ☐ 目薬・かぜ薬・胃腸薬など



## 非常備蓄品

非常備蓄品は災害発生から復旧までの数日間を支えるものです。災害が発生すると数日間  
は食料、水などは手に入れることができません。その間、生活に必要なものを事前に準備し  
ておきましょう。最低3日以上 の 備蓄が必要です。特別に備えるのではなく、日頃から食べて  
いるものや使っているものを少し多めに購入し、食べた分・使った分をその都度補充しながら  
日常的に備蓄するローリングストックという方法で備えると、無理なく消費期限切れなどの  
無駄のない備えができます。

### ✓ 生活品

- ☐ 毛布・寝袋      ☐ 新聞紙      ☐ 洗面用具
- ☐ 鍋・やかん      ☐ ウェットティッシュ、トイレトペーパー
- ☐ 割りばし、紙コップ、紙皿など
- ☐ 水の汲み置き（20L程度）      ☐ 簡易トイレ
- ☐ ゴミ袋（大きめのもの）      ☐ ガムテープ
- ☐ LEDランタン      ☐ 工具（ロープ、バール、スコップなど）



### ✓ 非常食

- ☐ 飲料水（1人1日あたり3L必要）
- ☐ 保存食（缶詰、レトルト食品、インスタント食品、サプリメントなど）
- ☐ ビスケットなどの菓子類
- ☐ 調味料など



### ✓ 燃料

- ☐ カセットコンロ（燃料なども多めに準備）



#### ▶ その他にあったら便利なもの

ラップ、使い捨てカイロ、筆記用具（油性の太字ペンなど）、  
雨具、水のいないシャンプー・歯磨き粉

#### ▶ 乳児のいる家庭

ミルク、ほ乳びん、離乳食、スプーン、おむつ、洗浄綿、  
おんぶひも、母子手帳、ベビー毛布

#### ▶ 妊婦のいる家庭

脱脂綿、ガーゼ、T字帯、新生児用品

#### ▶ 介護者のいる家庭

紙おむつ、補助具の予備、常備薬、障害者手帳

### 「おくすり手帳」 が役立ちます

「おくすり手帳」には、  
これまでに処方された  
お薬の名前、飲む量・回  
数、アレルギー歴、副作用歴などが記録さ  
れています。現在使っているお薬が確認で  
きれば、適切なお薬を処方してもらうこと  
ができます。

東日本大震災でも「おくすり手帳」や「薬  
剤情報提供書」などを持っていたおかげで  
治療が継続できたケースが多くありまし  
た。緊急時に備えて「おくすり手帳」を携帯  
しましょう。

