



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最低限の備えです。
被災時・非常時の最初の1日に必要な一人分の物品です。

1. 基本品目32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 1人分		
1	非常持ち出し袋	1つ		家の中の取り出しやすいところに置く。 すぐに履ける靴なども用意しておきましょう。
2	備蓄食料(レトルト食品や缶詰、パンなど)	2食		お湯等不用ですぐに食べることのできる食品 が最適
3	飲料水(500ml) 2本	10		手洗いや、傷口の洗浄にも使えるよう飲料水 が最適
4	懐中電灯・ヘッドライト	1つ		LEDのものは長時間使えて効果的。1人1個 がベスト。ヘッドライトなら両手が自由に。
5	予備電池	1回分		器具は同じ大きさの電池が使えるもので統一 するのが良い
6	ライター	1つ		勝手に着火する事故もあるので、容器に入れ る
7	携帯電話			
8	モバイルバッテリー・充電器	1回分		災害時は情報収集など使用頻度が増加し充電の 減りが早くなる。手回し式・ソーラー式なども。
9	多機能はさみ	1本		ハサミ、カンギリ、セクヌキなどマルチツールの 物を。
10	手袋(作業用手袋)	複数		手指の保護用に。軍手でも可。ガラスの破片 の片付けは防刃性能のものを。
11	ビニール手袋	10枚		感染防止など衛生面の配慮のため多めに
12	救急袋(↓セット内容)	1セット		13～22をまとめて収納する。
13	毛抜き	1本		とげ抜き、ピンセット等として使える。
14	消毒薬・手指消毒薬	1本		傷口消毒と、感染防止消毒は別に用意
15	脱脂綿	100g		
16	ガーゼ(滅菌)	2枚		
17	ばんそうこう	10枚		
18	包帯	2巻		
19	体温計	1本		
20	マスク・アイマスク・耳栓	適当量		マスクは交換用を含め多めに用意
21	常備薬・持病薬など	適当量		電子カルテが使えない場合にも、緊急時の 処置の参考になります。
22	お薬手帳(現在お使いのもの)			1人あたり1冊分程度がほしい。避難先のス ペース確保に。
23	レジャーシート 一人1畳	1枚		非常時のアルミシート 軽量で保温可能
24	サバイバルブランケット	1枚		
25	簡易トイレ トイレ処理剤	8回分		「簡易トイレ」「トイレ処理剤」として市販され ているもの。1人1日8回分
26	トイレトペーパー	1巻		水洗トイレでは水に溶けるトイレトペーパー が必要。
27	タオル	5枚		汚れの拭取、手当、下着の代用などに使用。 多めに用意。
28	ビニール袋	10枚		大小合わせて10枚程度。汚物の廃棄、物を 入れる、雨具の代用として。
29	ティッシュペーパー・ウエットティッシュ	1箱		両方を揃えておく。
30	養生テープ・防水テープ	1個		どこにでも貼れるのでメモ代わりや補修に。
31	油性マジック(大)	1本		伝言やお知らせなど、どこにでも書ける。
32	筆記用具	1セット		耐水性能があるもの。
33	ホイッスル	1個		防犯用品としても

●袋の重量目安は一般的に、男性15kg、女性10kgと言われますが、それぞれの事情に
合わせ調整しましょう。

確認した日
保存期限

各家庭でいざという時に備える「非常持ち出し品」。
災害時に、被災地に救援物資が届くまでの3～7日間程度の備えを、「1次」と
「2次」の2つの段階で設定しています。リストを参考に、あなたのご家庭で必
要なセットの検討・用意をぜひ進めてみてください。

この用紙は自由にコピーして、防災意識の普及にご活用ください。

家族構成や状況に応じて必要なものは異なります。自分の場合は何が必要なの
か、必要なものを書き足して備えておきましょう。

2. 必需品・貴重品類

1	現金(小銭も用意)		カード・電子決済ができない場合がある。
2	車や家の予備鍵		
3	予備メガネ・コンタクトレンズ等		
4	預金通帳・キャッシュカード		
5	マイナンバーカード		
6	運転免許証		コピーや番号の控えなどの工夫も可。本人確 認にもなる。
7	パスポート・外国人登録証等		
8	印鑑		
9	証書類		
10			
11			

3. 女性用品

1	生理用品・おりものシート		
2	ブザー、ライトなど		防犯用品としても
3	鏡		
4	ブラシ・ヘアゴム		
5	化粧品・スキンケア用品		

4. 高齢者用品

1	軟らかい非常食		
2	年金手帳		
3	おむつ		
4	着替え		
5	看護・介護用品		かかりつけ医やケアマネージャーなどと相談
6	補聴器・入れ歯・杖		入れ歯用洗剤も含む。

5. 赤ちゃん・児童用品

1	粉ミルク・ほ乳瓶		
2	水		飲用の他にも洗浄用など多く必要
3	離乳食・食器		
4	清浄綿		
5	バスタオル		
6	ガーゼ		
7	紙おむつ・おしりふき		
8	母子手帳		
9	玩具(ぬいぐるみ・絵本等)		
10	着替え		サイズアウト、季節変化注意
11	おんぶ、だっこひも		
12	緊急連絡先メモ		自分の名前、家族の緊急連絡先、アレルギーを書いたもの

6. ペット用品

1	ペット用の餌		
2	首輪・リード		飼い主の名前などを明記しておく。
3	ケージ		
4	トイレ用品		
5	ペットと飼主の情報など		環境省「人とペットの災害対策ガイドライン」参照

●これらの品は「非常持ち出し袋」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。



河内長野市

都市環境安全局 危機管理課

電話 0721-53-1111

FAX 0721-55-1818

bousaitaisaku@city.kawachinagano.lg.jp

2 次持ち出し品

「2次持ち出し品」とは、避難時にすぐに持ち出す「1次持ち出し品」とは異なり、避難生
活を送る上で必要なものです。普段使っているものが災害の時に必要になるものだと
考えましょう。

救援物資が届くまでの数日間(3～7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	備考 メモ
1	飲料	飲料水		水分補給には経口補水液やスポーツドリンクも
2		非常用給水袋		水を蓄える、運ぶのに適しています。
3	食料	アルファ化米(お米)		3～7日間は備蓄でしのぐことを考えて食 料品を備える。 自分の好みで
4		レトルトパン・パン缶		
5		レトルト食品		
6		インスタント食品		
7		缶詰類(おかず・甘未)		
8		スープの素		5大栄養素(タンパク質、糖質、脂質、ビタ ミン、ミネラル)が摂取できるように。
9		味噌汁の素		
10		チョコレート・アメ類		
11		ようかん		
12		はちみつ		
13	衣類	ドライフルーツ		ストレスの軽減に、おやつや甘いものが役 立ちます。
14		塩味のお菓子		
15		上着・下着		
16		靴下		
17	生活用品	寝袋		清潔に保つことが大切。 季節・個々の状況により必要な物、数量を 判断。
18		トイレ処理剤		人数分×8回分×7日分
19		タオル・バスタオル		
20		スリッパ・履物		
21		毛布		
22		雨具		
23		予備電池		
24		卓上コンロ・ガスボンベ		
25		鍋		
26		ラップ・アルミホイル		食器の上に敷くと、食器を洗わずに済む。
27		やかん		
28		皿(紙・ステンレスなど)		
29		コップ(紙・ステンレスなど)		
30		箸		
31		スプーン・フォーク		
32		歯ブラシ・歯磨き粉		マウスウォッシュ、歯磨きシート等も代用可。
33		石けん・ドライシャンプー		
34		新聞紙		
35		安全ピン		
36		ゴミ袋		防臭、チャック付き、黒色など色々な種類を準備
37		防寒具		
38		使い捨てカイロ		
39		熱中症対策品		
40	その他	チェックリスト		忘れていることはないか？
41				
42				
43				
44				

●数量は各家庭の家族構成に基づき検討しましょう。
●持ち出しやすい場所にまとめて、備えておきましょう。

