



非常持ち出し品 チェックリスト

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、あなたのご家庭に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。

保存期限

年 月 日



河内長野市

自治安全部 危機管理課

電話 0721-53-1111

FAX 0721-55-1818

bousaitaisaku@city.kawachinagano.lg.jp

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 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		お湯などは必要なく、すぐに食べることのできる食品が最適
3	飲料水(500ml)2本	1ℓ		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	1つ		LEDを使用すれば長時間使えて効果的。手動発電式もある。1人1個がベスト。
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本		ハサミ、ナイフ、カンキリ、セクキなど。「サバイバルナイフ」が便利。
9	手袋(軍手)	複数		軍手など綿の厚手のものが安全。ガラスの破片の片付けは防刃性能が必要。
10	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
11	救急袋(↓セット内容)	1セット		12～21をまとめて収納する。
12	毛抜き	1本		とげ抜き、ピンセット等として使える。
13	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
14	脱脂綿	100g		
15	ガーゼ(滅菌)	2枚		
16	ばんそうこう	10枚		
17	包帯・三角巾	2巻		
18	体温計	1本		
19	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
20	常備薬・持病薬など	適当量		
21	お薬手帳(現在お使いのもの)			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	レジャーシート 一人1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。
23	サバイバルブランケット	1枚		非常時のアルミシート 軽量で保温可能
24	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
25	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。
26	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。
27	トイレトイペーパー	1巻		トイレでは水に溶けるトイレトイペーパーが必要。
28	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。
29	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。
30	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。
31	筆記用具	1セット		耐水性能があるもの。

●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た調整が必要です。

「2. 必需品・貴重品類～6. ペット用品」は、年齢、性別、生活様式などにより必要なものの一例です。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	携帯電話		
5	預金通帳・キャッシュカード		
6	健康保険証		
7	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。
8	パスポート・外国人登録証等		
9	印鑑		
10	証書類		
11	マイナンバーカード		

3. 女性用品

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

4. 高齢者用品

1	年金手帳		
2	お薬手帳		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。
3	常備薬・持病薬		
4	おむつ		
5	着替え		
6	予備メガネ		
7	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
8	補聴器・入れ歯・杖		入れ歯用洗剤も含む。

5. 赤ちゃん用品

1	粉ミルク		
2	哺乳瓶		
3	水		飲用の他にも洗浄用など多く必要
4	離乳食・食器		
5	洗浄綿		
6	バスタオル		
7	ガーゼ		
8	紙おむつ・おしりふき		
9	母子手帳		
10	玩具(ぬいぐるみ・絵本等)		
11	着替え		
12	ベビーカー・おんぶ、だっこひも		

6. ペット用品

1	ペット用の餌		
2	首輪		飼い主の名前などを明記しておく。
3	リード・ケージ		
4	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。

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	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。 ストレスの軽減に、おやつなど甘いものが役立ちます。		
4		乾パン				
5		パン缶				
6		レトルト・インスタント食品				
7		缶詰類				
8		レトルト食品				
9		スープの素				
10		味噌汁の素				
11		ビスケット				
12		キャンディー				
13		チョコレート				
14		ドライフルーツ				
15		塩				
16		衣類	上着			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。
17			下着			
18	靴下					
19	生活用品	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				
25		ガスボンベ				
26		固形燃料				
27		鍋				
28		ラップ			食器の上に敷いて用いると、食器を洗わずに済み、水の節約になる。	
29		アルミホイル				
30		やかん				
31	皿(紙・ステンレスなど)					
32	コップ(紙・ステンレスなど)					
33	箸					
34	スプーン					
35	フォーク					
36	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。			
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	ゴミ袋		防臭、チャック付き、黒色など色々な種類を準備			
44	その他	チェックリスト		忘れていないか？		

●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。

