

# 準備しておきたい非常 持出品は？

非常持出品は家族構成を考えて必要な品と分量を用意し、避難時にすぐに取り出せる場所に保管しておきましょう。災害発生時に最初に持ち出す非常持出品と、災害から復旧するまでの数日間を支える備蓄品を分けて用意しておきましょう。

## 非常持出品～災害発生時に最初に持ち出すもの～

<p><b>■懐中電灯</b> できれば一人に一つずつ用意。予備の電池も忘れずに(発電式のものもある)。</p>	<p><b>■携帯ラジオ</b> 小型で軽く、AMとFMの両方を聞けるもの。最近では手動で充電できるものや、携帯電話の充電ができるものなどがあり便利。</p>	<p><b>■非常食・水</b> 缶詰や乾パンなど、火を通さずに食べられるもの。水はペットボトル入りが便利。</p>
<p><b>■貴重品</b> 多少の現金、預貯金通帳、印鑑、健康保険証、住民票のコピーなど。公衆電話を利用するための10円玉も。</p>	<p><b>■救急医薬品</b> 傷薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬などのほか、常備薬があれば必ず用意する。</p>	<p><b>■その他</b> ヘルメット、下着類、軍手、ライター、ナイフ、ティッシュなど。</p>

## 備蓄品～復旧するまでの数日間を支えるもの～

<p><b>■食料品</b> 缶詰やレトルト食品など非常食3日分を含む7日以上を備蓄。高齢者や子ども、アレルギー体質者など配給される食事をとるのが難しい家族がいる場合には、その事情に合った食料を多めに準備。</p>	<p><b>■工具</b> ロープ、パール、はさみ、のこぎり、ジャッキ、スコップなど。</p>
<p><b>■水</b> 飲料水は大人一人あたり1日3リットルが目安で、7日分は用意する。水の配給を受けるためのポリ容器などがあると便利。</p>	<p><b>■その他</b> 簡易トイレ、毛布、寝袋、ラップ、食器類、使い捨てカイロ、マスク、シート、照明器具、筆記用具、予備のメガネなど。 ※備蓄品は、家族全員がわかる場所に保管しましょう。</p>

準備をしておかないと  
どうなる？

大規模災害が発生した場合、水道施設などが使用できなくなったり、道路の損壊などにより防災機関による救援活動がすぐにできないおそれもあります。災害発生後の数日間は自足できるよう準備しておきましょう。



## 非常持出品チェックリスト

品名	点検日記入欄	品名	点検日記入欄
<input type="checkbox"/> 非常食		<input type="checkbox"/> ナイフ、缶切り、栓抜き	
<input type="checkbox"/> 飲料水		<input type="checkbox"/> ティッシュ (ウェットタイプも)	
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ (予備の電池)		<input type="checkbox"/> タオル	
<input type="checkbox"/> 懐中電灯 (予備の電池・電球)		<input type="checkbox"/> ビニール袋	
<input type="checkbox"/> ヘルメット・防災ずきん		<input type="checkbox"/> 上着・下着	
<input type="checkbox"/> 救急医療品		<input type="checkbox"/> 軍手	
<input type="checkbox"/> 常備薬		<input type="checkbox"/> シート	
<input type="checkbox"/> 貴重品 (預貯金通帳、印鑑など)			
<input type="checkbox"/> 現金			
<input type="checkbox"/> 健康保険証のコピー			
<input type="checkbox"/> 住民票のコピー			
<input type="checkbox"/> ろうそく・ランタン			
<input type="checkbox"/> ライター (マッチ)			

## 備蓄品チェックリスト

品名	点検日記入欄	品名	点検日記入欄
<input type="checkbox"/> 食品 (缶詰、レトルト食品、ドライフーズなど)		<input type="checkbox"/> ラップ・アルミホイルなど	
<input type="checkbox"/> 食品 (調味料、スープ、みそ汁など)		<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ、トイレトペーパーなど	
<input type="checkbox"/> 食品 (チョコレート、あめなど)		<input type="checkbox"/> マスク、使い捨てカイロなど	
<input type="checkbox"/> 水 (1人あたり1日3リットル、7日分)		<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	
<input type="checkbox"/> 燃料 (卓上コンロ、固形燃料、予備のガスボンベなど)		<input type="checkbox"/> 予備のメガネ、補聴器など	
<input type="checkbox"/> 毛布、タオルケット、寝袋など		<input type="checkbox"/> 工具類 (ロープ、パール、スコップなど)	
<input type="checkbox"/> 洗面用品			
<input type="checkbox"/> 鍋・やかん			
<input type="checkbox"/> 簡易食器 (わりばし、紙皿、紙コップなど)			

## こんな用意もしておきましょう

**■乳幼児のいる家庭**  
ミルク、ほ乳びん、離乳食、スプーン、おむつ、洗浄器、おぶいひも、バスタオルまたはベビー毛布、ガーゼなど

**■妊婦のいる家庭**  
脱脂綿、ガーゼ、さらし、T字帯、洗浄器および新生児用品、ティッシュ、ビニール風呂敷、母子健康手帳など

**■要介護者のいる家庭**  
着替え、おむつ、ティッシュ、障害者手帳、補助具の予備、常備薬、予備のメガネ、緊急時の連絡先表など