

# 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分だけ用意し、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非常備蓄品を分けて用意しておきましょう。

## 最低限そろえておきたいもの 非常持出品

### 懐中電灯

できれば1人にひとつ用意。予備の電池と電球も忘れずに。



### 携帯ラジオ

小型で軽く、AMとFMの両方を聞けるものを用意。予備の電池は多めに用意を。



### 非常食・水

カンパンや缶詰など、火を通さずに食べられるものを。水はペットボトルが便利。乳幼児がいる場合には粉ミルクなども忘れずに。



### 貴重品

現金、預貯金通帳、印鑑、健康保険証・住民票のコピーなど。現金は10円硬貨も（公衆電話の利用に便利）。



### 救急医薬品

キズ薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬、胃腸薬、目薬など。常備薬があれば忘れず用意を。



### その他

ヘルメット（防災ずきん）、上着・下着、タオル、軍手、紙の食器、ライター（マッチ）、缶切り、栓抜き、ろうそく、ナイフ、ビニール袋、ティッシュ、ビニールシート、生理用品、紙おむつやほ乳びんなど。



## 災害後に備えるために 非常備蓄品

### 食品

缶詰やレトルト食品、ドライフーズや栄養補助食品、調味料など。食料は非常食3日分を含む数日分を最低限備蓄しておくように。

### 水

飲料水は大人1人当たり、1日3ℓが目安。少なくとも3日分の用意を。ペットボトルのほか、ポリ容器にも水をためておくとう便利。

### 燃料・その他

卓上コンロや固形燃料、予備のガスボンベのほか、毛布、寝袋、洗面用具、ラップ、使い捨てカイロ、ロープ、パール・スコップなどの工具、マスク、トイレットペーパー、新聞紙、簡易トイレ、予備のめがね、バイク・自転車、ドライシャンプーなどがあれば便利。



## 準備をしておかないとどうなる？

大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可能性もあります。災害発生後の数日間は自足できるよう準備をしておきましょう。

## 非常持出品チェックリスト

### 非常持出品

品名	点検日	チェック欄
<input type="checkbox"/> 非常食（カンパン、缶詰など）		
<input type="checkbox"/> 飲料水		
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ（予備の電池）		
<input type="checkbox"/> 懐中電灯（予備の電池・電球）		
<input type="checkbox"/> ろうそく		
<input type="checkbox"/> ヘルメット（防災ずきん）		
<input type="checkbox"/> ライター（マッチ）		
<input type="checkbox"/> ナイフ、缶切り、栓抜き		
<input type="checkbox"/> ティッシュ		
<input type="checkbox"/> タオル		
<input type="checkbox"/> ビニール袋		
<input type="checkbox"/> 上着		

品名	点検日	チェック欄
<input type="checkbox"/> 下着		
<input type="checkbox"/> 軍手		
<input type="checkbox"/> 救急医薬品（キズ薬、ばんそうこう、解熱剤、かぜ薬、胃腸薬、目薬など）		
<input type="checkbox"/> 常備薬		
<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		

### 非常備蓄品

品名	点検日	チェック欄
<input type="checkbox"/> 食品（缶詰、レトルト食品、ドライフーズや栄養補助食品など）		
<input type="checkbox"/> 食品（調味料、スープ・みそ汁など）		
<input type="checkbox"/> 食品（チョコレート、のどあめ、梅干など）		
<input type="checkbox"/> 水（1人当たり1日3ℓ）		
<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"/> 毛布、タオルケット、寝袋など		
<input type="checkbox"/> 洗面用具（歯ブラシ、石けん、タオル、ドライシャンプーなど）		
<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）		

品名	点検日	チェック欄
<input type="checkbox"/> ラップ、アルミホイル		
<input type="checkbox"/> ウエットティッシュ、トイレットペーパー		
<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ、マスク、新聞紙、裁縫セットなど		
<input type="checkbox"/> 簡易トイレ		
<input type="checkbox"/> 予備のめがね、予備の補聴器など		
<input type="checkbox"/> 自転車		
<input type="checkbox"/> 工具類（ロープ、パール・スコップなど）		

## こんな用意も必要です

### 乳幼児のいる家庭で用意するもの

ミルク、ほ乳びん、離乳食、スプーン、おむつ、洗浄綿、おぶいひも、バスタオルまたはベビー毛布、ガーゼまたはハンカチ、バケツ、ビニール袋、石けんなど。



### 妊婦のいる家庭で用意するもの

脱脂綿、ガーゼ、サラシ、T字帯、洗浄綿および新生児用品、ティッシュ、ビニール風呂敷、母子手帳、新聞紙、石けんなど。



### 要介護者のいる家庭で用意するもの

着替え、おむつ、ティッシュ、障害者手帳、補助具等の予備、常備薬など。

