

非常持ち出し袋チェックリスト

～いざというとき使える！あると便利！～

記載されているものはほんの一例です。
 この他にも必要だと思うものを用意しましょう。
 ただし、重くて運べないとなっては意味がありません。
 自分の家庭では何が必需品なのかよく検討しましょう。
 ※数量は大人2人分として記載しており、あくまでも目安です。

品目	数	メモ	チェック
非常持ち出し袋	1	リュックサック型は避難するときに手をふさがずに済む。	
非常食	2	アルファ化米や、乾パン等。 高級缶詰を非常食にしておくと、賞味期限切れで更新するときの楽しみになるので更新忘れの防止にもなります。	
缶切り	1	非常食として用意した缶詰等が缶切りが必要なものであれば一緒に用意しておく。	
飲料水(ペットボトル)	4	持ち運びすることを考え、大人1人一日1リットル程度。 5年から6年保存できる水も市販されています。 国が示す大人一日の水の量は2リットルですが、搬送を考慮して持ち出し袋に入れる量を決めてもいいと思います。	
懐中電灯	2	使いやすく、シンプルなものを目安に。予備電池も準備。	
ライター・マッチ	2	ライターは故障すると使用できなくなるので、マッチも併用する。 アウトドア用の防水・防風マッチがよい。	
携帯ラジオ	1	被災時の情報収集には必需品。予備電池も準備。	
毛抜き	1	一つにまとめて、救急セットとして袋の中に保管しておく	
消毒液	1		
脱脂綿	適量		
滅菌ガーゼ	適量		
絆創膏	適量		
包帯	適量		
軍手・手袋	2	防寒対策、怪我防止にもなる	

常備薬、持病薬	適宜	処方箋のコピーやお薬手帳も一緒しておくとうわかりやすい	
レジャーシート	2	避難先のスペース確保等に使用できる	
防寒用保温シート	2	防寒対策に	
簡易トイレ	2	非常時にはトイレが使用できない場合もあるため用意しておくとう安心	
タオル	4	怪我の手当て、下着の代用等広い用途があるので、少し多めに用意しておくとう安心	
ポリ袋	10	ものを入れるだけでなく、雨具等の代用品としても使えるため、大中小各サイズを用意しておくとう便利。	
トイレットペーパー	1	トイレのほかにも用途は幅広い	
ウェットティッシュ	2	水がない場面で役に立つ	
ガムテープ	1	布製ガムテープを用意しておくとう、伝言を残すことも出来る	
油性マジック	1	太めのものを用意しておくとう何にでも記載できる	
筆記用具	適宜	メモ帳、ペン類を用意しておく	
運転免許証		身分証の代わりにとなり、コピーしたものをいれておくとう日常生活に支障がない。	
パスポート 在留カード			
通帳類			

※ 非常食、電池、救急キットなどは使用期限切れに注意しましょう。

女性、高齢者、赤ちゃんに必要なものは上記以外のものもあります。参考にして備えをより万全にしてください。

女性用品

生理用品	適量	傷の手当ての際、ガーゼの代用品としても使える	
おりもの用シート	適量	上記の他、下着の代用としても重宝する	

化粧品等		鏡やブラシ、化粧品等	
------	--	------------	--

高齢者用品

高齢者手帳			
オムツ			
持病薬		お薬手帳や、処方箋の写しも一緒にしておくとうわかりやすい	
予備メガネ			
看護用品			
入れ歯			

赤ちゃん用品

粉ミルク			
哺乳瓶			
離乳食			
スプーン			
洗淨綿			
紙おむつ			
母子手帳			
おもちゃ			
ベビーカー		非常持出し袋には入らないが、荷物搬送に役立つことも	

その他

家族の写真		家族が別々の場所で被災したとき、安否確認等に役立つ		
予備電池		非常用として備えているものの電池を確認して用意。使用期限にも注意。	非常持出し袋に入れておくとより良いもの	
緊急用呼び笛		倒壊した建物の下敷きになった際等自分の居場所を知らせることが出来る		
ラップ		食器の上に引いて使用して、洗物の水の節約に。 怪我の応急措置にも使える。	自宅に用意しておきつつ、余裕があれば非常持出し袋に入れておくと安心なもの	
アルミホイル		ラップのような用途のほか、防寒対策にも使える		
食器類		紙製やステンレス製のコップやお皿		
割り箸、スプーン等				
固形燃料				
給水袋		非常用のポリタンク等。水の持ち運び、保管に役立つ		