



非常持ち出し品 チェックリスト



一次持ち出し品（非常持ち出し品）

「一次持ち出し品（非常持ち出し品）」とは、避難時にすぐに持ち出すべき必要最小限の備えで、被災時・非常時の最初の1日をしのぐための必要な物です。「非常持ち出し袋」に入れ、いざという時に持ち出しやすい場所、家族の目につきやすい場所に保管しましょう。

1. 基本品目				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 (アルファ米、パン、缶詰など)	3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。アレルギー対応品も準備。
3	飲料水	3日		手洗いや、傷口の洗浄にも使えるよう飲料水が最適。(500ml6本など)
4	懐中電灯、ランタン	1つ		懐中電灯は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ら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issorsなど。「サバイバルナイフ」が便利。
9	手袋(軍手)	複数		重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、ピンセットなどとして使える。
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	保温アルミシート	1枚		非常時のアルミシート 軽量で保温可能。
24	携帯トイレ トイレ処理剤	5回分 程度		「携帯トイレ」「トイレ処理剤」として市販されているもの。
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	トイレットペーパー	1巻		トイレでは水に溶けるトイレットペーパーが必要。
28	ティッシュペーパー・ウェットティッシュ	1箱		手拭きや食器の汚れ取りなど。
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本		防水性能があるもの。

※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。

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7日間程度の備えを、「一次」と「二次」の2段階で設定しております。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。

「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、必要なものを置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・コンタクトレンズなど		
4	携帯電話(モバイルバッテリー含む)		
5	預金通帳・キャッシュカード		
6	マイナンバーカード(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・外国人登録証など		
9	印鑑		
10	証書類		

3. 女性用品			
1	生理用品		
2	防犯ブザー、ホイッスル、ライトなど		防犯用品
3	鏡		
4	ブラジャー・ヘアゴム		
5	化粧品・スキンケア用品		
6	おりものシート		
7	サニタリーショーツ		

4. 高齢者・要介護者等用品			
1	介護食		おかゆ、とろみ食など。
2	各種手帳		年金、障がい者など。
3	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。
4	常備薬・持病薬		
5	おむつ		尿漏れパッドも含む。
6	着替え		
7	予備メガネ		
8	防犯ブザー、ホイッスルなど		防犯のほか、呼び出しなどに使用。
9	看護・介護用品		かかりつけ医などと相談。
10	補聴器・入れ歯・杖		入れ歯用洗剤も含む。

5. 乳幼児用品			
1	ミルク(粉・液体)		
2	哺乳瓶		消毒セット、乳首、アタッチメントなど含む
3	水		飲用の他にも洗浄用など多く必要。
4	離乳食・食器・スプーン		
5	洗浄綿		
6	バスタオル		
7	ガーゼ・さらし		母乳パッドなど。
8	紙おむつ・おしりふき		
9	母子手帳		
10	玩具(ぬいぐるみ・絵本など)		
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	ペットと飼い主の情報など		環境省「人とペットの災害対策ガイドライン」参照

確認した日
年 月 日
保存期限
年 月 日
郡山市
総務部防災危機管理課
電話：024-924-2161
bousaikkikanri@city.koriyama.lg.jp

二次持ち出し品（非常用備蓄品）

「二次持ち出し品（非常用備蓄品）」とは、避難時にすぐに持ち出す「一次持ち出し品（非常持ち出し品）」とは異なり、避難した後で少し余裕ができてから安全を確認して自宅へ戻り持ち出したり、避難所や自宅等で避難生活したりするうえで必要な物です。救援物資が届くまでの数日間、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		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日間は備蓄のできる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。 アレルギー対応品も準備。
4		パン		
5		パン缶		
6		インスタント食品		
7		レトルト食品		
8		缶詰類		
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	衣類	チョコレート		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。
14		ドライフルーツ		
15		塩 など		
16		上着		
17		下着		
18		靴下		
19		タオル・バスタオル		
20		スリッパ・履物		
21		毛布		
22		雨具		
23	生活用品	予備電池		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。
24		卓上コンロ		
25		ガスボンベ		
26		固形燃料		
27		鍋		
28		ラップ		
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		口腔ケア用品		
37		石鹸		
38		シャンプー・リンス		
39		携帯電話の充電器		
40		新聞紙		
41		使い捨てカイロ		
42		安全ピン		
43		ゴミ袋		
44	その他	車のガソリンを満タンにする		防臭、チャック付き、黒色などを準備。

※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。