



# 非常持ち出し品チェックリスト(例)

## 一次持ち出し品

避難時すぐに持ち出すべき、必要最低限の備えです。  
男性15kg、女性で10kgの重さを目安に準備しましょう。

貴重品類	※10円玉は公衆電話用に20枚程度用意しましょう。 ※通帳・カード・保険証など番号を控えたメモをあらかじめ用意しておきましょう。	現金、10円玉	免許証
		預金通帳	証書類
		カード類	印鑑
		健康保険証	家や車のキー

救急用具	※マスクは防塵だけでなく防寒にも利用できるのを用意しておく役立ちます。 ※救急用具一式を1袋にまとめておきましょう。	消毒液	風邪薬・胃腸薬
		ばんそうこう	マスク
		滅菌ガーゼ	毛抜き(ピンセット)
		包帯	常備薬、処方箋の写し

生活用品など	※新聞紙とポリ袋で簡易トイレが作成できます。 ※布製ガムテープは、伝言等を書くことができます。 ※赤ちゃん用おしりふき(ウエットティッシュ)はサイズも大きく大人の身体も拭けるので便利です。	洗面道具	ティッシュ
		サバイバルブランケット	缶切り
		新聞紙	ウエットティッシュ
		油性マジック	ガムテープ
		ポリ袋	トイレトーパー

避難用具	※懐中電灯はシンプルな使い易いものにしましょう。 ※予備の電池も用意しておきましょう。 ※ロープは、救助や避難ばこの代用となります。	懐中電灯	ナイフ
		携帯ラジオ	ライター
		予備電池	ロープ
		ヘルメット	すべり止め付軍手

非常食料	飲料水	高齢者用品	介護手帳	赤ちゃん用品	粉ミルク・ほ乳びん
	缶入り乾パン		大人用おむつ		離乳食・スプーン
	缶詰		持病薬		紙おむつ
	あめ・チョコレート		予備めがね		おもちゃ

## 二次持ち出し品

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、避難所へ持ち出したり、自宅で避難生活を送る上で必要なものです。

### 飲料水

※大人1人当たり1日3リットル以上が必要。  
※5年保存水もあるので、2リットル×6本を箱で購入し常備しておくといいです。

### 食料品

※そのまま、または簡単な調理で食べられる物。  
※アルファ米、缶詰、インスタント食品、乾パンなど  
※ラップは、食器に巻いて用いると洗わずに済み、貴重な水の節約になります。

### 燃料・その他

※卓上コンロと予備のガスボンベがあるといいです。  
※水道が止まり、給水での生活に備えて、ポリタンクも備えておきましょう。