

非常持出品(備蓄品)チェックリスト

災害時の非常用品は、すぐに持ち出せる「非常持出品」と、避難後の生活に役立てる「非常備蓄品」に分けておきましょう。下記に記したのはあくまで

参考例。家族の人数や構成に合わせて必要なものを考え、非常用品を揃えましょう。食品の消費期限や電池切れなどは定期的に確認が必要です。

非常持出品 ☒

■貴重品

- ☐健康保険証・免許証のコピー
- ☐現金(小銭を多めに)

■非常食品

- ☐飲料水
- ☐チョコや飴など(高カロリー食品)
- ☐乾パンや缶詰(缶切り不要のもの)
- ☐パンの缶詰
- ☐ミルク・哺乳ビン(赤ちゃんがいる場合)

■身を守るもの

- ☐ヘルメット・防災ずきん
- ☐靴(屋外脱出用)
- ☐ホイッスル

■応急医薬品

- ☐救急セット
(ばんそうこう・包帯・消毒液・
傷薬・胃腸薬・風邪薬・解熱薬)
- ☐持病の常備薬
- ☐コンタクトレンズの洗浄液

■衛生用品

- ☐マスク
- ☐アルコール消毒液
- ☐体温計

Point !

非常持出袋は背負えるリュック型を。

■生活用品

- ☐ラジオ
- ☐懐中電灯
- ☐予備電池
- ☐携帯電話の充電器
- ☐多機能ナイフ
- ☐ライターやマッチ
- ☐ろうそく
- ☐軍手
- ☐レインコート
- ☐レジャーシート
- ☐ビニール袋(多めに)
- ☐ウェットティッシュ
- ☐新聞紙
- ☐筆記用具
- ☐使い捨てカイロ
- ☐生理用品
- ☐介護用品
(要介護者がいる場合)
- ☐紙おむつ
(赤ちゃんがいる場合)
- ☐とちぎ防災
ハンドブック付録
「家族と個人の記録」
- ☐トランプなどの遊具や
思い出の写真など気を
紛らすことができるもの

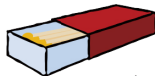
非常備蓄品 ☒

■非常食

- ☐飲料水(1人1日3リットル)
- ☐缶詰(缶切り不要のもの)
- ☐レトルト食品
- ☐インスタント食品

■燃料

- ☐ライター・マッチ
- ☐ろうそく
- ☐卓上コンロ
- ☐ガスボンベ



■生活用品

- ☐下着
- ☐衣類(主に防寒用)
- ☐ロープ
- ☐毛布
- ☐寝袋
- ☐トイレット
ペーパー
- ☐簡易トイレ
- ☐工具(スコップやバールなど)



Point !

水や食料、電池はこまめに
確認&入れ替えを！