

非常持出し品チェックリスト



一次持出し品

避難するときに最初に持ち出します。あまり欲張りすぎず、男性で 15kg 女性で 10kg 程度の重さを目安に準備しましょう。

分類	物品名	チェック	分類	物品名	チェック
貴重品類 10 円玉は、公衆電話用に 20 枚程度用意し、カード、通帳などは番号をメモしておく。	現金 10 円玉		非常用食料・食器 避難時に持ち出せる最低限の量で、調理しなくても食べられるもの。	乾パン	
	預金通帳			缶詰	
	カード類			ミネラルウォーター	
	健康保険証			組食器・缶きり	
	免許証		衣類 避難時に持ち出せる最低限の量	下着類	
	証書類			防寒着	
	印鑑			雨ガッパ	
	家や車のキー		生活用品など	タオル・ハンカチ	
	携帯電話			万能ナイフ	
避難用具	携帯ラジオ			マッチ・ライター	
	懐中電灯・ろうそく			滑り止め付軍手	
	予備電池			ビニールシート	
	ヘルメット			ヒモ・ガムテープ	
救急用具	消毒液			ティッシュ	
	傷薬			裁縫道具	
	湿布薬			洗面道具	
	三角巾・包帯・脱脂綿		その他	生理用品	
	ばんそうこう			赤ちゃん用品	
	風邪薬・胃腸薬			筆記用具	
	常備薬			住所録のコピー	

二次持出し品

災害復旧までの数日間を自足できるように準備しておくものです。

家族一人当たり 3 日分を用意しましょう。

飲料水 大人 1 人当たり 1 日 3 リットルが必要最低量。家族全員の分をポリタンクなどに溜めておき、沸かしてから飲みましょう。この他、炊事、洗濯、トイレなどに使う生活用水の確保も忘れずに。

食料品 そのままで、または簡単な調理で食べられる物。缶詰、レトルト食品、インスタントラーメン、切りモチ、アルファ米など。調味料も用意しておきましょう。

燃料・その他 短期間なら卓上コンロや固形燃料で十分ですが、冬季は暖房用の燃料が必要です。その他、ビニール袋、新聞紙、キッチン用ラップなどがあると便利です。