

非常用持ち出し品を揃えよう

	グッズ	補足説明	チェック
1	リュック	非常持ち出し袋として、以下の各種防災グッズを入れても良い大きさや丈夫さが必要。両手が開くので必須。反射テープが付いていると夜間避難の際も安全。	
2	飲料水	飲料水だけなら1日1ℓ程度あればなんとかなる。1.5ℓ程度を500mlボトル×3本小分けし用意。容器は再利用。	
3	非常食 (栄養補助食品)	食べると水分が欲しくなるようなパサパサしたものは避け、栄養補助機能のあるゼリードリンクなどの流動食など軽さが重要。	
4	飴、チョコレート	空腹を紛らわせ、疲労時の糖分補給に。	
5	緊急セット・ 常備薬	常備薬、三角巾、包帯、ガーゼ、ばんそうこう、はさみ、消毒薬、持病のある方はその病気のための薬(お薬手帳など)	
6	サランラップ	食器を汚さず、傷口の応急処置にも利用可。体に巻いて防寒グッズにもなる。	
7	アルミ箔	調理や耐熱食器として利用可。	
8	ポリ袋	小物入れや水入れ等、数サイズの袋を用意。ダンボールやバケツに入れて簡易トイレに利用可。	
9	充電器	情報得るためスマホ等の携帯電話は必須。電池式だけでなく手動発電式やソーラー発電式など有ると便利。	
10	携帯ラジオ	イヤホン専用ではなく、スピーカー対応のものが良い。予備電池も忘れずに。	
11	懐中電灯	予備電池を忘れずに。手動発電式タイプがベスト。	
12	ろうそく、 マッチ、ライター	100円ライターでもよいが、チャッカマンの方が使いやすい。	
13	万能ナイフ	缶切、栓抜きなど炊事の際に利用可。	
14	タオル、着替え、 下着、靴下	圧縮袋などにまとめて入れてコンパクトに収納。古着で十分。	
15	マスク	ほこり吸引防止、感染予防に。付けていると寒さ対策にも。	
16	軍手	綿100%と皮手袋(ガラス片処理用)の2タイプ用意しておくとう便利。	
17	防寒用具・雨具	カイロ、アルミシート、レインコートで寒さ対策。	

非常用持ち出し品を揃えよう

	グッズ	補足説明	チェック
18	トイレトーパー・ウェットティッシュ	水道が使えないときのことも考え、ウェットティッシュも用意。手拭きと除菌に利用可。	
19	洗面道具	歯ブラシ、歯磨き粉など旅行用で可。	
20	布粘着テープ	丈夫な布テープがベスト。油性マジックを使ってメモに使用したり、ガラスの破片を取るときにも利用可。	
21	筆記用具	油性マジック、メモ帳、ボールペン	
22	携帯用トイレ	仮設トイレが設置されるまでの間、必要。	
23	水のいないシャンプー	ベタベタした髪や頭皮、汚れやかゆみを落とす。髪と頭皮全体にスプレーして軽くマッサージし、タオルなどでふきとるだけで不快を解消。	
24	歯ブラシ	口の中を清潔に保つため。	
25	耳栓	避難所での生活のため。	
26	家族の写真	大地震ではぐれたとき確認用などに使用。他人に対して口で特徴を伝えるのは難しい。苦しいときのお守り代わりに。	
27	貴重品	現金2～3万円程、連絡用の10円玉(公衆電話用)も用意。保険証、身分証明証、通帳のコピーも併せて入れておくと、本人確認に利用できるなど何かと役立つ。	

性別・年齢別 必需品リスト一覧

赤ちゃん	乳児用飲料水(軟水)、粉ミルク、哺乳ビン(哺乳瓶用の消毒剤)、離乳食、スプーン、紙おむつ、おしりふき、母子手帳、ベビーカー、	
女性	生理用品、サニタリーショーツ、清浄綿、おりものシート、中身の見えないゴミ袋、ヘアゴム・ヘアピン、手鏡、化粧品、爪切り、女性用カミソリ、ブラシ	
高齢者	介護用品(杖など)、お粥など柔らかい非常食、大人用おむつ、持病薬、入れ歯(洗浄薬)、予備メガネ、高齢者手帳、介護用品	
ペット	首輪・リード、排せつ用具、ブラシ、ペット用シート、ペットフード、食事トレイ、キャリーバック(移動用)、写真(迷子用)、おもちゃ	