

非常持ち出し用品チェックリスト

一次持ち出し品

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。



●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す。

現金、10円玉	免許証
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

消毒薬	脱脂綿
傷薬	ばんそうこう
湿布薬	風邪薬、胃腸薬
三角巾、包帯	常備薬



●生活用品など

万能ナイフ	ヒモ、ガムテープ
マッチ、ライター	ティッシュ
すべり止め付軍手	裁縫道具
ビニールシート	洗面道具

●避難用具

※ラジオは小型で軽くFMとAMの両方聞けるもの
※照明器具はなるべく一人に一つ用意。

携帯ラジオ
懐中電灯、ろうそく
予備電池
ヘルメット

●非常食料/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を用意しましょう。

乾パン
缶詰
ミネラルウォーター
組食器、缶切りなど

●衣類

※衣類は不燃素材で綿製品の方がよいでしょう。

下着類
防寒具
雨ガッパ
タオル、ハンカチ

●その他



生理用品
ベビー用品
筆記用具
住所録のコピー

二次持ち出し品

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。家族一人あたり3日分を用意しましょう。

●飲料水

※大人1人あたり1日3リットルが必要最低限量。
※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水の確保も忘れずに。

●食料品

※そのまま、または簡単な調理で食べられる物。
※缶詰、レトルト食品、カップラーメン、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充分ですが、冬期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。