非常持ち出し品のポイント

徳島県立防災センター

①袋はどんなのがいい？

- 両手が使えるリュックサック型
- 肩ひもが太いもの

②重さや備える目安は？

重さの目安

大人男性	10～15kg
大人女性	5～10kg
小学生	3～ 5kg

自分の体や体力に合わせよう

家庭や勤務先で非常持ち出し品を備えよう！

一人ひとつ！
約一日間すごせるもの
※家庭での備蓄は約3～7日分

まずは絶対に必要なものから入れよう！
合わせて頭・足元を守って逃げられる備えをしよう。
非常持ち出し品のチェックリストなどを活用しながら、
次にこれだけはもっていたい、というものをできるだけ
最低限に、自分に必要なものを入れよう！！

- くすり
- アレルギー対応食
- 赤ちゃん、高齢者、障がい者、外国人、病気の人、ペットがいる場合は、そのためのもの
- メガネやコンタクトレンズ

他にどんなものが必要か考えてみよう

③大事なことは？

- すぐに持ち出せる場所（玄関や寝室など）に日頃から置いておく。
- 非常用持ち出し品を定期的に年に2回はチェックしよう。
（衣類など、季節で変わる必需品を取り換えるために春と秋）
飲料・食料の賞味期限、薬品や電池の使用期限等、
それぞれの品物の劣化等も確認しよう。
- 家族で必要なものを話し合い、確認しておこう！

非常持ち出し品チェックシート

さっと持ち出せる必要最低限の備えをチェックしよう！
あなたはどれを非常持ち出し袋に入れますか？

徳島県立防災センター

基本品目

水
- □飲料水（ペットボトル）

食
- □非常食（すぐに食べられるもの）

道具
- □頭を守るもの（ヘルメット、防災ずきん等）
- □笛
- □軍手（作業用）
- □運動靴
- □懐中電灯（予備電池も）
- □万能ナイフ、はさみ
- □ロープ（約１０m。救助等に使用。体重を支えられる太さ）

情報
- □携帯ラジオ（予備電池も）
- □家族の写真、家族の連絡先を書いたカード（食品アレルギー等も記載）
- □身分証明書（そのコピー。健康保険証、運転免許証、パスポート等）
- □筆記用具（メモ帳とペン類）
- □油性マジック（太）
- □現金（１０円硬貨含む。公衆電話等で使用）

救急
- □救急用品セット（消毒薬、脱脂綿、ガーゼ、絆創膏、包帯、三角巾等）
- □毛抜き（トゲぬき、ピンセットとして使用）
- □持病薬、常備薬（処方箋のコピー）

衛生
- □マスク（防寒用としても重要）
- □携帯用簡易トイレ
- □ティッシュペーパー、トイレットペーパー
- □ウェットティッシュ

防寒
- □使い捨てカイロ
- □温熱シート

汎用
- □ハンカチ（大判）、手ぬぐい
- □タオル
- □安全ピン（タオルを留めて下着の代用に使用）
- □ポリ袋（大小合わせて１０枚程。雨合羽や給水運搬に使用）
- □ビニールシート類（レジャーシート、ブルーシート）
- □ライター（マッチでも）
- □布ガムテープ（伝言メモを貼る時に使用）

備蓄も含めた生活用品
- □衣類（季節や個々の状況により数量を判断）
- □毛布
- □雨具（ポンチョ、雨合羽等。防寒着にもなる）
- □保存食（お米、乾、干物、豆、根菜類、乾パン、アルファ化米、切り餅、インスタント食品、缶詰類等）
- □塩、調味料
- □食器類（皿、コップ、箸、フォーク、スプーン）
- □ラップ（食器に巻くと洗わなくてすむ）
- □アルミホイル
- □缶切り
- □歯みがきセット、洗口剤
- □石鹸
- □ドライシャンプー
- □ふろしき（何かを包む、防寒対策等）
- □予備電池（バッテリ）
- □地図（避難用、帰宅支援用などの）
- □新聞紙、段ボール
- □ローソク
- □キッチンペーパー
- □スリッパ（避難所での上履きとして）
- □蚊取り線香（夏場の快適な避難所に備えて）

重さの目安
- 大人男性　10～15kg
- 大人女性　5～10kg
- 小学生　3～ 5kg

自分の体や体力に合わせよう！

必需品
- □家や車の予備の鍵
- □予備メガネ、コンタクトレンズ
- □携帯電話（バッテリー、充電器）
- □通帳、証明書のコピー
- □印鑑

高齢者用品
- □高齢者手帳
- □紙おむつ
- □介護用品
- □入れ歯
- □補聴器

女性用品
- □生理用品（おりものシート）
- □防犯ブザー
- □くし、ブラシ、鏡
- □化粧品
- □ストッキング
- □髪の毛をくくるゴム（お風呂に入れない時、髪をまとめれば不快感が軽減される）

赤ちゃん用品
- □粉ミルク
- □哺乳瓶
- □離乳食
- □洗浄綿
- □紙おむつ
- □バスタオル
- □だっこ紐
- □母子手帳