

災害時の持ち出し品・備蓄品リスト

災害発生後の救助や救援物資の到着までに、最低限必要なものを準備しておきましょう。

- 非常時の持ち出し品は、両手が使えるようにリュックタイプの袋にまとめましょう。
- 避難の妨げにならないように、コンパクトにまとめましょう。
- 自分や家族の状況に応じて必要なものを選びましょう。
- 感染症対策にも留意して準備しましょう。
- 定期的に中身をチェックしましょう。

一次持ち出し品

一次持ち出し品とは、避難時にすぐに持ち出すべき必要最低限のもので、非常時1日をしのごためのものです。

種類	品名	数量 (大人2人分)
食料など	<input type="checkbox"/> カップ麺、缶詰、レトルト食品など	
	<input type="checkbox"/> 飲料水（ペットボトル 500 ml）	4 本
情報収集用品	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ（予備電池含む）	1 台
	<input type="checkbox"/> 筆記用具（メモ帳とペン）	1 セット
	<input type="checkbox"/> 油性マジック（太）	1 本
	<input type="checkbox"/> 家族の写真、家族の連絡先	
便利品	<input type="checkbox"/> 懐中電灯（予備電池含む）	2 個
	<input type="checkbox"/> 非常用ろうそく	2 本
	<input type="checkbox"/> ライター	2 個
	<input type="checkbox"/> 万能ナイフ（10 徳ナイフ）	1 セット
	<input type="checkbox"/> 軍手または皮手袋	2 対
	<input type="checkbox"/> レジャーシート	2 枚
	<input type="checkbox"/> 防寒用保温シート（アルミ製保温シート）	2 枚
	<input type="checkbox"/> ビニール袋（大小）	10 枚
	<input type="checkbox"/> ガムテープ（布製）	1 巻
	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	2 枚～
清潔・健康のためのもの	<input type="checkbox"/> 毛抜き	1 本
	<input type="checkbox"/> 消毒液、除菌シートなど	1 本
	<input type="checkbox"/> 脱脂綿	適当量
	<input type="checkbox"/> ガーゼ（滅菌）	2 枚
	<input type="checkbox"/> ばんそうこう	10 枚～
	<input type="checkbox"/> 包帯	2 巻
	<input type="checkbox"/> 三角巾	2 枚
	<input type="checkbox"/> マスク	適当量
	<input type="checkbox"/> 常備薬・持病薬など	適当量
<input type="checkbox"/> 体温計	1 本	

種 類	品 名	数 量 (大人2人分)
清潔・健康のためのもの	<input type="checkbox"/> タオル	4枚～
	<input type="checkbox"/> 歯ブラシ	2本
	<input type="checkbox"/> 歯磨き粉	1本
	<input type="checkbox"/> コップ	2個
	<input type="checkbox"/> 使い捨て手袋	適当量
	<input type="checkbox"/> キッチンペーパー	適当量
	<input type="checkbox"/> トイレットペーパー	1ロール
	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	2個～
必需品・貴重品	<input type="checkbox"/> 家や車の予備鍵	
	<input type="checkbox"/> 予備の眼鏡	
	<input type="checkbox"/> 携帯電話（充電器、予備バッテリー等含む）	
	<input type="checkbox"/> 預金通帳、印鑑、生命保険契約番号等	
	<input type="checkbox"/> 健康保険証	
	<input type="checkbox"/> 運転免許証	
	<input type="checkbox"/> パスポート、在留カード、特別永住者証明書等	
	<input type="checkbox"/> 証書類	
	<input type="checkbox"/> 現金	
<input type="checkbox"/> お薬手帳		
女性用品	<input type="checkbox"/> 生理用品	
	<input type="checkbox"/> 笛やブザー	
	<input type="checkbox"/> 鏡	
	<input type="checkbox"/> ブラシ	
	<input type="checkbox"/> 化粧品	
	<input type="checkbox"/> おりものシート	
高齢者用品	<input type="checkbox"/> 介護保険被保険者証	
	<input type="checkbox"/> 大人用（介護用）おむつ	
	<input type="checkbox"/> きがえ	
	<input type="checkbox"/> 入れ歯	
	<input type="checkbox"/> 看護・介護用品	
赤ちゃん用品	<input type="checkbox"/> 粉ミルク（液体ミルク）※注1	
	<input type="checkbox"/> 哺乳瓶（哺乳瓶乳首除菌剤含む）	
	<input type="checkbox"/> 離乳食	
	<input type="checkbox"/> スプーン	
	<input type="checkbox"/> 洗淨綿	
	<input type="checkbox"/> バスタオル	
	<input type="checkbox"/> ガーゼ	
	<input type="checkbox"/> 紙おむつ	
	<input type="checkbox"/> 母子健康手帳	
	<input type="checkbox"/> 玩具	
	<input type="checkbox"/> 着替え	
	<input type="checkbox"/> ベビーカー	

※注1 液体ミルクは、容器内のミルクを乳幼児がそのまま飲むことができるため、災害時においても、衛生的な水や煮沸消毒を必要としないため、注目されています。

二次持ち出し品

二次持ち出し品とは、避難した後で少し余裕ができ安全を確認して自宅へ戻り、避難所へ持ち出したり、または、自宅で避難生活を送る上で必要なものです。

種 類	品 名	備 考
食料など	<input type="checkbox"/> 飲料水（2ℓペットボトル6本入りを箱で購入）	
	<input type="checkbox"/> 非常用給水袋（ポリタンク）	
	<input type="checkbox"/> アルファ米	
	<input type="checkbox"/> 乾パン	
	<input type="checkbox"/> インスタントラーメン	
	<input type="checkbox"/> 缶詰類	
	<input type="checkbox"/> レトルト食品	
	<input type="checkbox"/> 切り餅	
	<input type="checkbox"/> スープ、味噌汁	
	<input type="checkbox"/> ビスケット	
	<input type="checkbox"/> キャンディ	
	<input type="checkbox"/> チョコレート	
	<input type="checkbox"/> 塩	
衣類	<input type="checkbox"/> 上着	
	<input type="checkbox"/> 下着	
	<input type="checkbox"/> 靴下	
生活用品	<input type="checkbox"/> タオル	
	<input type="checkbox"/> バスタオル	
	<input type="checkbox"/> 毛布（寝袋）	
	<input type="checkbox"/> 雨具	
	<input type="checkbox"/> 予備電池	
	<input type="checkbox"/> 卓上コンロ	
	<input type="checkbox"/> ガスボンベ	
	<input type="checkbox"/> 固形燃料	
	<input type="checkbox"/> 鍋	
	<input type="checkbox"/> ラップ	
	<input type="checkbox"/> アルミホイル	
	<input type="checkbox"/> やかん	
	<input type="checkbox"/> 皿（紙、ステンレスなど）	
	<input type="checkbox"/> 割りばし、スプーン、フォーク	
	<input type="checkbox"/> 石鹼	
	<input type="checkbox"/> ドライシャンプー	
	<input type="checkbox"/> 古新聞	
	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	
<input type="checkbox"/> 安全ピン		

寝室用準備品

就寝時のいざという時に備え、自力脱出の不能時も考慮し、枕元に備えるもの

運動靴又はサンダル	ガラスの破片や物が散乱した中を避難するため。
緊急用呼び笛	寝室等で下敷きになった場合
懐中電灯	真っ暗の中の避難で役立ちます。
ヘルメット又は防災頭巾	脱出避難用として
軍手	釘やガラスの破片等でけがをしないように。
水（ペットボトル）	自力での脱出不能の時のため。

その他

冷蔵庫備蓄	家屋の倒壊を免れた場合、冷蔵庫は備蓄庫に早変わりする。
-------	-----------------------------

