

# これだけは備えておきたい非常持出品リスト

## 1. とっさに持って逃げる物（第1次持出品） \*家族それぞれのリュックに入れておきましょう。

	項目	チェック欄(点検日)		
貴重品	現金(5万円程度。お札と小銭に分けて) (小銭は10円、50円、100円、500円に分けて、空のフィルムケースに入れておくと便利)			
	預金通帳、印鑑			
証書類	各種保険証書、権利証書			
	免許証、健康保険証、パスポートなどのコピー			
連絡メモ	個人情報カード(自分の住所、家族の連絡先を書いたもの)			
	アドレス帳(知人に連絡をとる場合のため)			
	家の合鍵(ふだんから家族全員が持つておくようにしましょう)			
非常食品	乾パン、缶詰			
	飲料水			
	粉ミルク、離乳食			
救急用品	ばんそうこう			
	ガーゼ、包帯、三角巾			
	湿布薬、消毒薬、傷薬、解熱剤、胃腸薬、鎮痛薬、かぜ薬、目薬、常備薬			
	毛抜き、綿棒、つめ切り、カミソリ、安全ピン			
	体温計			
衣類	下着、セーター、ジャンパーなどの上着			
	レインコート(傘よりも持ち運びに便利)			
	軍手、手袋			
生活用品	洗面用具(歯ブラシセット、石けんなど)			
	生理用品、紙おむつ、ほ乳瓶			
	ビニール袋、大きなごみ袋			
	ティッシュペーパー、トイレットペーパー			
	筆記用具、はさみなど			
その他	携帯電話			
	携帯用ラジオ			
	懐中電灯(家族の人数分)、予備の電池(多めに)			
	マッチ、ライター、ろうそく			
	ナイフ			
	時計			

## 2. 避難所生活のために備えておく物（第2次持出品） \*すぐ持ち出せるように準備しておきましょう。

	項目	チェック欄(点検日)		
食料	缶詰やレトルトのご飯(お湯だけでご飯になるアルファ米も市販されている)、高カロリーの保存食、乾パン			
	缶詰やレトルトのおかず、インスタントラーメン、切り餅、チーズなど			
	インスタントの味噌汁やスープ、調味料			
	チョコレート、梅干し、のどあめなど			
水	ポリ容器やペットボトルで保存しておく(大人一人あたり1日3リットルが目安)			
燃料	卓上コンロ、ガスボンベ(多めにストック、1本で約2時間)、固形燃料			
衣類	下着、上着、セーター、ジャンパー、靴下(季節ごとに入れかえておく)			
日用品	毛布、タオルケット、シーツ、寝袋			
	ドライシャンプー(断水時に重宝)			
	タオル、バスタオル			
	鍋、ヤカン			
	簡易食器(割りばし、紙皿、紙コップ、スプーン、フォーク)、缶切り、栓抜き、果物ナイフなど			
	キッチン用ラップ、アルミホイル(食器にかぶせて使えば洗わずに済む)			
	ウェットティッシュ、トイレットペーパー			
	筆記用具(紙、油性マジック、セロハンテープなど)			
	ガムテープ(特に布製。荷物の整理、ひびの入ったガラスの修理などに)			
	黒い大きなゴミ袋(水の保管容器や簡易トイレにもなり、幅広く役立つ)			
その他	マスク、風呂敷、使い捨てカイロ、新聞紙、裁縫セットなど			
	生理用品、紙おむつ(予備として多めに)			
	笛(家屋の下敷きになった場合など、居場所を知らせるために)			
	ひも、ロープ			
	ふた付ポリバケツ(水の保管用)			
	キャリアカート(水や食料など重い物を運ぶときに便利)			
	自転車			

## 3. 避難・救助のために備えておく物

	項目	点検日		
消火用具	消火器、三角消火バケツ、風呂の水は常に溜めておく(バケツ、手おけも置いておく)			
救出用具	のこぎり、おの、金でこ、パール、ハンマー、スコップ、車のジャッキ、防塵メガネ、防塵マスク、ヘルメット			
その他	ビニールシート(敷物として使うほか、壊れた屋根や窓の雨よけにもなる)、段ボール			