

非常持ち出し品チェックリスト

災害備蓄品マニュアル

■印の物は持ち出し袋には無いので至急準備して持ち出すこと

○印の物は持ち出し袋に保管しておく

分類	項目	保管方法	✓	携帯個数	備考
すぐに準備して持ち出す物 (持出袋内には無し)	常用薬	■		家族数	自分のものは自分で用意
	飲料水	■		家族数	備蓄してあるペットボトルを持っていけるだけ
	すぐ食べられる食料	■		家族数	パン、缶詰、ハム、チーズなど持っていけるだけ
	トイレトペーパー	■		1	1パック(12又は18ロール)
	生理用品、紙おむつ等	■		家族数	自分のものは自分で用意
	衣類、帽子	■		家族数	各自できるだけ着込んで避難
	携帯電話、スマホ	■		家族数	自分のものは自分で用意
	財布(現金)	■		家族数	自分のものは自分で用意
	通帳(預金、年金)類	■		家族数	自分のものは自分で用意
	印鑑、実印	■		家族数	自分のものは自分で用意
免許、保険証、パスポート	■		家族数	自分のものは自分で用意	
クレジットカード等	■		家族数	自分のものは自分で用意	
医薬品	絆創膏	○		1	バンドエイドの様なガーゼ付き絆創膏が便利
	包帯	○		1	
	ガーゼ	○		1	カットしてある滅菌ガーゼ
	消毒薬	○		1	きずぐすり
	正露丸	○		1	水あたりや食あたり、下痢止め
飲食料品	サランラップ	○		1	食器に被せたり、傷口を覆って応急手当てに
	紙皿	○		家族数	
	紙コップ	○		家族数	
	箸	○		家族数	
	カロリーメイト	○		家族数	
	ようかん	○		家族数	
衛生用品	爪切り、毛抜き	○		1	
	手指消毒剤(ジェルタイプ)	○		1	
	ウェットティッシュ	○		1	
	ティッシュペーパー	○		1	
	非常トイレ用凝固剤	○		家族数	避難所であれば主に小用での使用となる
	タオル	○		家族数	
	洗面用具	○		家族数	旅行用程度で可
	使い捨て下着	○		家族数	
	黒ポリ袋(小)	○		1	トイレ用凝固剤とヤットで小用の始末に
貴重品	健康保険証コピー	○		家族数	
	スペアキー(車、家)	○		1	スペアが無ければ避難時に確認の事
	データCD	○		1	パソコン内の貴重なデータをコピーしておく
	10円硬貨	○		20	電話用
生活日用品	LEDランタン	○		1	
	手動発電ライト、ラジオ	○		1	
	筆記用具、メモ帳	○		1	筆記用具はボールペンとマジック
	携帯用USB充電器	○		1	
	乾電池	○		20	単3サイズで使用機器を統一しておく
	はさみ	○		1	
	カッターナイフ	○		1	
	裁縫道具	○		1	旅行用程度で可
	レインコート	○		家族数	コンパクトに折りたたんであるもの
	ロープ	○		1	
	ビニール袋(大、中)	○		1	ゴミ袋、洗濯物入れ、食料保管等に利用価値大
	軍手	○		家族数	
	布製ガムテープ	○		1	
	アルミ蒸着保温シート	○		家族数	防寒用
	使い捨てカイロ	○		家族数	防寒用
エアーマット	○		家族数	避難所の床に敷いて熟睡用	
ライター	○		1		
MEMO	持出しチェックリスト	○		1	このリスト
	緊急用メモ	○		1	避難時に有用だと思う情報を書き込んだもの