

防災の  
心得

# 災害に備えて 非常持ち出し品を用意しよう!

各家庭で「いざという時」に備える「非常持ち出し品」。災害時、被災地に救援物資が届くまで日数がかかるといわれています。7日分以上を自らの備えでしのぐために「1次持ち出し」、「2次持ち出し」の2段階で考えてみましょう!

下のリストを参考にあなたのご家庭に必要な持ち出し品を検討し、是非用意をしてみてください。

## 非常持ち出し品 基本品目31点 ※大人ふたり分の必要な量

非常持ち出し品とは、避難時に即座に持ち出す生活必需品の最低限の備えで、非常時の最初の1日間をしのぐための物品です。

- 1 非常持ち出しリック(袋)  
※両手が塞がらないような対策を心掛けてください
- 2 アルファ米などの美味しい主食…6食分  
※四季を通して腐ったりしないもの(賞味期限の確認を)
- 3 ペットボトル入り飲料水(500ml)…6本  
※大人1日ひとりあたり1500mlを目安
- 4 懐中電灯…2個(ランタン式も人気)
- 5 ローソク…2本
- 6 ライター…2個
- 7 携帯ラジオ…1台  
※最近は、スマートフォンでもラジオを聴くことができます
- 8 万能ばさみ…1個
- 9 軍手・手袋…2対
- 10 ロープ(7m)…1本
- 11 救急袋…1個
- 12 毛抜き…1本
- 13 消毒液…1本
- 14 脱脂綿…適量
- 15 ガーゼ(滅菌)…2枚
- 16 絆創膏…10枚程度

- 17 包帯…2巻
- 18 マスク…20枚程度 ※不織布マスクを常備
- 19 三角巾…2枚
- 20 常備薬・持病薬…適量
- 21 レジャーシート2畳分…1枚
- 22 サバイバルブランケット…2枚
- 23 簡易トイレ(凝固剤入り袋)…10枚  
※大人1日ひとりあたり5回/日
- 24 タオル…4枚
- 25 ポリ袋…4枚
- 26 トイレットペーパー…1ロール
- 27 ウエットティッシュ(携帯用)…2個
- 28 現金(10円玉)…50枚
- 29 ガムテープ(布製)…1個
- 30 油性マジック(太)…1本
- 31 筆記用具…1セット

### このほかに

- 携帯電話 ●携帯電話用充電器 ●貴重品 ●女性用品 ●高齢者用品 ●乳幼児用品
- ※非常持ち出し品はいざという時に素早く持ち出せる様にまとめておきましょう。  
※袋の重量は一般的に男性15kg、女性10kgが目安とされています。

## 備蓄品 ※必要な量は避難者の人数に合わせて検討ください

備蓄品とは、避難した後、少し余裕が出てから安全を確認したうえで自宅へ戻り、避難所へ持ち出したり、または宿泊施設や自宅で避難生活を送るうえで必要な物品です。



### 飲料水(非常用給水袋)

2Lペットボトル6本入りを持ち運び  
やすい様に箱で備えておく

### 衣類

上着、下着、靴下はもとより、  
季節に応じた服装を適量

### 食料

アルファ米、インスタントラーメン、  
レトルト食品などお湯で出来上がるもの

### 生活用品

タオル、毛布、雨具、卓上コンロ、ガスボンベ、ラップ、  
アルミホイル、キャンプ用食器、割りばし、便袋