

1次持ち出し品

「1次持ち出し品」とは避難時にすぐに持ち出すべき、必要最低限の備えで被災時・非常時の最初の1日間をしのぐ為の物品です。

1. 基本項目は、参考として大人2人の為に必要な数量を設定しました。
2. ～4. は、家庭の事情にあわせ、1. に加えて備えを検討すべき項目です。

1. 基本品目

番号	品名	数量	備考	
		大人 2人分		
1	非常持ち出し袋	1個	家の中の取り出しやすいところに置く。 各家庭で最低1つは用意する。	
2	缶入り乾パン	2個	氷砂糖入り。最低限の食料として。	
3	飲料水(500ml)	6本	水は1人1日3Lの備えが必要と言われている。持ち運び時の重量の点から、半分の1人1日1.5L程度が妥当としている。	
4	懐中電灯	2個	電池式は予備電池の備えも忘れずに。	
5	ローソク	2本	長時間の使用に適している。	
6	ライター	2個	ローソク・暖房器具への点火などに使用。	
7	ホイッスル	1個		
8	携帯ラジオ	1台	被災時の情報収集は不可欠。予備電池も忘れずに。	
9	万能はさみ	1セット	ハサミ、ナイフ、カンキリ、栓抜などの機能がある複合ツールがあると便利。	
10	軍手・手袋	2対	軍手なら熱にも強い綿100%のものを。皮手袋はガラスの破片の片付けで役立つ。	
11	ロープ 7m～	1本	救助用、避難はしごの代用となる。体重を支えられる強度のあるものを。	
12	救急袋	1枚	12～20をまとめて収納する。	
13	毛抜き	1本	・とげ抜き、ピンセット等として使える。 12～20をまとめて、11(救急袋)に収納する。	
14	消毒液	1本		
15	脱脂綿	適当量		
16	ガーゼ(滅菌)	2枚		
17	ばんそうこう	10枚～		
18	包帯	2巻		
19	三角巾	2枚		
20	マスク	2枚		
21	常備薬・持病薬など	適当量		
22	レジャーシート 2畳	1枚		1人あたり1畳分程度。避難先のスペース確保に。
23	タオル	4枚～		汚れの拭き取り、ケガの手当て、下着の代用など用途は広い。汎用性が高いので、少し多めに用意するのがおすすめ。
24	ポリ袋	10枚		物を入れる。雨具の代用等、汎用性が高い。
25	トイレトイペーパー	1ロール		水に溶ける。トイレのほか、多用途。
26	ウエットティッシュ	2個～	水がない時、役に立つ。	
27	現金(10円玉)	50枚	公衆電話用。非常時、携帯電話、自宅電話とも機能しない可能性がある。カード式公衆電話は停電時使用できない。	
28	筆記用具	1セット	メモ帳、ペン類。	

2. 必需品・貴重品類 ○個々の事情によって必要性が異なる。

1	現金	
2	車や家の予備鍵	
3	携帯電話	
4	預金通帳	
5	健康保険証	コピーや番号の控えなどの工夫も可。
6	運転免許証	身分証明ともなる。
7	印鑑	
8	住民票のコピー	
9	予備メガネ・コンタクトレンズ等	

3. 女性用品 ○個々の事情によって必要性が異なる。

1	生理用品	
2	鏡	
3	ブラシ	

4. 赤ちゃん用品 ○個々の事情によって必要性が異なる。

1	粉ミルク	
2	哺乳瓶	
3	離乳食	
4	スプーン	
5	洗淨綿	
6	バスタオル	
7	ガーゼ	
8	紙おむつ	
9	母子手帳	
10	玩具	
11	着替え	

2次持ち出し品

「2次持ち出し品」とは、避難した後で少し余裕がでてから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。救援物資が届くまでの数日間(3日間程度)、自足できる分量を備えましょう。

番号	品名	重要度	備考	
1	飲料	◎	飲料水	
2			非常用給水袋	水を蓄える。運ぶ。
3	食料	◎	食品	缶詰、レトルト食品、ドライフーズや栄養補助食品。 ビスケット、キャンディー、チョコレートなど。 3日間分程度をしのぐ食料品を備える。
4			上着	○
5	下着	季節、個々の状況により必要な物、数量を判断。		
6	靴下			
7	生活 用品	◎	タオル	
8			バスタオル	
9			毛布	
10			雨具	
11			予備電池	
12			卓上コンロ	
13			ガスボンベ	
14			固形燃料	
15			鍋	
16			ラップ	食器の上に敷いて用いると、食器を洗わずに済み、貴重な水の節約となる。
17	○	アルミホイル		
18		やかん		
19		簡易食器		
20		歯ブラシ		
21		石鹸		
22		携帯電話の充電器	電池式・手回し式など各種ある。	
23		新聞紙	△	
24		安全ピン		
25	使い捨てカイロ			
26	簡易トイレ			

重要度の設定: ◎・・・必需品 ○・・・備えておきたい品 △・・・あると便利

- 数量は各家庭の家族構成に基づき検討しましょう。
- 持ち出しやすい容器にまとめて常備しましょう。