

# 避難時持出品の確認(チェックリスト)

非常時に必要なものを事前に確認し、準備してチェック  しておきましょう。  
すぐに持ち出せる場所にまとめて保管しましょう。



## 1) 非常持出し品(例)

- |  |  |  |  |   |   |  |   |   |
|--|--|--|--|---|---|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ<br>(防災ラジオ)<br> | <input type="checkbox"/> 懐中電灯・<br>予備の乾電池・<br>ろうそく・ツナ缶<br> | <input type="checkbox"/> 飲料水<br>                | <input type="checkbox"/> スプーン・はし・<br>カップ<br>        | <input type="checkbox"/> タオル・<br>ハンカチ<br>               |  |  |   |   |
| <input type="checkbox"/> ライター・<br>マッチ<br>     | <input type="checkbox"/> 非常食<br>(3日分)<br>                 | <input type="checkbox"/> ナイフ<br>                | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・<br>トイレトペーパー<br> | <input type="checkbox"/> 保険証、免許証、権利証書<br>通帳等のコピー・印鑑<br> |   | <input type="checkbox"/> 筆記用具・ノート<br>(油性マジックなど)<br> |   |   |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話<br>            | <input type="checkbox"/> 乳児用品・<br>介護用品<br>               | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ<br>             | <input type="checkbox"/> 生理用品<br>                  | <input type="checkbox"/> 手ぶくろ<br>                       |   | <input type="checkbox"/> 雨具<br>                     | <input type="checkbox"/> 笛<br>(ホイッスル)<br> | <input type="checkbox"/> 毛布又は寝袋<br> |
| <input type="checkbox"/> マスク<br>            | <input type="checkbox"/> 下着・くつ下・衣類<br>                  | <input type="checkbox"/> 救急薬品・常備品<br>お薬手帳<br> | <input type="checkbox"/> 現金(硬貨も)<br>              | <input type="checkbox"/> リュックサック<br>                  |   | <input type="checkbox"/> ヘルメット・<br>防災頭巾<br>       | <input type="checkbox"/> ビニール袋<br>       |   |

身の危険を感じたら持出品などにこだわらず、ただちに安全な場所へ避難してください。

## 2) 備蓄食(例)

家庭で自活するためにも、飲料水、食料とも1週間分以上の備蓄をお願いします。

1週間の  
目安  
(1人分)

飲料水



1日3ℓ×7日=21ℓ

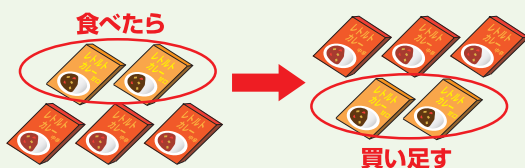
食料



3食×7日=21食

ローリング  
ストック法  
(回転備蓄)

日常使う食材や非常用の食料品を、消費しながら備蓄していく方法です。また、古いものから先に使うように収納を工夫すると上手に循環できます。



食料品の一例

レトルト食品、缶詰、インスタントラーメン、パスタ類、調味料、乾物、根菜類(常温で保存できる野菜)、フリーズドライの野菜、ドライフルーツ、チョコ、アルファ米、携行用バランス栄養食・機能性食品など

## 3) あると便利な物

- |   |  |  |  |   |
|---|--|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> ウエット<br>ティッシュ<br> | <input type="checkbox"/> モバイル<br>バッテリー<br>   | <input type="checkbox"/> ラップ・<br>アルミホイル<br>   | <input type="checkbox"/> 携帯用カイロ<br>   | <input type="checkbox"/> 予備の<br>眼鏡<br>         |
| <input type="checkbox"/> テント<br>           | <input type="checkbox"/> 予備の<br>入れ歯<br>      | <input type="checkbox"/> バイク・自転車<br>          | <input type="checkbox"/> 補聴器<br>      | <input type="checkbox"/> バール・<br>ジャッキ<br>      |
| <input type="checkbox"/> ロープ<br>           | <input type="checkbox"/> マット・シート・レジャーシート<br> | <input type="checkbox"/> 新聞紙<br>              | <input type="checkbox"/> 裁縫セット<br>    | <input type="checkbox"/> ポリタンク<br>             |
| <input type="checkbox"/> 体温計<br>           | <input type="checkbox"/> 石鹸・洗剤<br>           | <input type="checkbox"/> 風呂、洗濯機などへの水の汲み置き<br> | <input type="checkbox"/> 消毒用アルコール<br> | <input type="checkbox"/> 石油ストーブ・カセットガスストーブ<br> |

その他 ※自分が絶対に忘れてたくないものをメモしておきましょう。