

わが家の防災スタートブック(1)持ち出し品

情報系グッズ

1 ケータイ電話	ネット接続/ワンセグ/FM	自治体災害情報に登録
2 スマートフォン		ツイッター、フェイスブックも有効
3 パソコン・タブレット		
4 乾電池式充電器	予備電池	
5 手帳		
6 筆記用具		
7 家族情報シート		写真も必要

1次持ち出し品 基本品目33点		大人2人分	チェック	最初の1日用
1	非常用持ち出し袋	1個		取り出しやすい場所に置く。両手があくのでリュックが望ましい。非常用持ち出し袋の表示が恥ずかしい人は表示を工夫する。家族が多い場合はキャリーケース、スーツケースでもよい。
2	缶入り乾パン(飴など)	2個		氷砂糖入り。缶入りの柔らかいパン、カロリーメイト、ベビーラーメン、チョコ、飴でもよい。
3	ペットボトル飲料水(500ml)	6本		持ち運びやすいように一人3本とした。
4	懐中電灯	2個		LEDが望ましい。100円ショップで入手可能。
5	ローソク等	2本		LEDが望ましい。100円ショップで入手可能。
6	チャッカマン(ライター)	2個		100円ショップで入手可能。
7	携帯ラジオ	1台		被災時の情報収集用。予備電池必要。
8	万能はさみ	1セット		はさみ、ナイフ、缶切り、栓抜きなどの機能があるもの。あまり安いと使いにくい。
9	軍手、手袋	2対		軍手は熱にも強い綿100%で滑り止めのついたもの。皮手袋はガラスの破片の片づけなどに役立つ。
10	ロープ7m以上	1本		救助用。人の体重が支えられる強度のもの
11	救急袋	1枚		12～20をまとめて袋に入れる。袋には入れたものを表示する。
12	毛抜き	1本		ピンセット、とげ抜きの代用になる。
13	消毒薬	1本		擦り傷・切り傷の応急手当て用
14	脱脂綿	適宜		擦り傷・切り傷の応急手当て用
15	ガーゼ(滅菌)	2枚		擦り傷・切り傷の応急手当て用
16	ばんそうこう	10枚～		擦り傷・切り傷の応急手当て用
17	包帯	2巻		擦り傷・切り傷の応急手当て用
18	三角巾	2枚		大判の手ぬぐい、ハンカチでも可
19	マスク	4枚以上		防寒用としても重要
20	常備薬、持病薬など	適宜		処方箋のコピーもいれる
21	レジャーシート 2畳	1枚		避難先のスペース確保に。1人1畳
22	サバイバルブランケット	2枚		非常時の軽量防寒ブランケット
23	簡易トイレ	2枚～		非常時におけるトイレ問題は深刻。猫砂とポリ袋でもよい
24	タオル	4枚～		汚れのふきとり、ケガの手当て、下着の代用など用途は広い。汎用性が高いので多めに用意する。
25	ポリ袋	10枚～		モノ入れ、雨具の代用、防寒、トイレ用など用途は広い。多めに用意する。
26	トイレットペーパー	2ロール		トイレ、ティッシュの代用、汚れのふき取りなど。
27	ウェットティッシュ	2個～		水がないときに役立つ。
28	歯ブラシ(洗口液)	2個～		水がないときは空磨きでよい。洗口液で口を清潔を保つ
29	現金(10円玉)	約50枚		公衆電話用。100円玉でもよい。
30	ガムテープ(布製)	1個		伝言メモを貼るなど。
31	油性マジック(大)	1本		伝言をかく、情報を伝える。
32	メモ帳とペンセット	1セット		伝言をかく、情報を伝える。
33	使い捨てカイロ	4個～		冬季だけでなく夜も使える。

1次持ち出し品 個別品目				
必需品・貴重品		数量	チェック	
1	現金			
2	車や家の予備鍵			
3	予備メガネ、コンタクトレンズ			
4	預金通帳			コピーや番号の控えでも可。
5	健康保険証			コピーや番号の控えでも可、身分証明書になる。
6	運転免許証			コピーや番号の控えでも可、身分証明書になる。
7	パスポート			コピーや番号の控えでも可、身分証明書になる。
8	印鑑			
9	証書類			

女性用品		数量	チェック	
1	生理用品			傷の手当て等ガーゼの代用になる。
2	ホイッスル付きライト			LEDが望ましい。防犯用にもなる。
3	鏡			
4	ブラシ			
5	化粧品			
6	おりものシート			下着の代用になる。

高齢者用品		数量	チェック	
1	高齢者手帳			
2	おむつ			
3	着替え			
4	看護用品			

赤ちゃん用品		数量	チェック	
1	粉ミルク			
2	哺乳瓶			
3	離乳食			
4	スプーン			
5	洗浄綿			
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			
12	ベビーカー			荷物運搬用にもなる。

2次持ち出し品			安全を確保し落ち着いてから、自宅に戻って避難所や自宅外で必要となるもの。3日以上を用意する。
飲 料	数量	チェック	
1 飲料水			1日1人＝3ℓを目安に ポリ袋を重ねて代用も可。
2 非常用給水袋			
食 料	数量	チェック	
1 アルファ米			
2 乾パン			
3 パン缶			
4 インスタントラーメン			
5 レトルト食品			
6 缶詰類			
7 切りもち			
8 スープ			
9 味噌汁			
10 ビスケット			
11 キャンディ			
12 チョコレート			
13 塩			
衣 類	数量	チェック	
1 上着			
2 下着			
3 靴下			
生 活 用 品	数量	チェック	
1 タオル			
2 バスタオル			
3 毛布			
4 寝袋			
5 雨具			
6 予備電池			
7 卓上コンロ			
8 ガスボンベ			
9 固形燃料			
10 鍋			
11 ラップ			
12 アルミホイル			
13 やかん			
14 皿			
15 コップ			
16 割り箸			
17 スプーン			
18 フォーク			
19 歯ブラシ			
20 石鹸			
21 ドライシャンプー			
22 新聞紙			
23 安全ピン			

参考 阪神・淡路大震災記念 人と防災未来センター「非常持ち出し品チェックリスト」