災害時非常持出品、備蓄品リスト

災害時に備えて、自宅から非難する際に持ち出す「非常持出品」と、救援物資など外部からの支援が届くまでの間、生活するための「備蓄品」が必要です。

◆非常持出品リスト

必要最小限のもの（飲料水、食料は 3 日分）を、リュックなどに入れておきます。持ち歩ける重さは、男性で 15kg、女性で 10kg 程度です。

	品目	点検日
一般的な非常持出品	□飲料水（ペットボトル）	
	□非常食（缶詰、栄養補助食品など）	
	□携帯電話の充電器	
	□懐中電灯（予備の電池）	
	□携帯ラジオ（予備の電池）	
	□ヘルメット、防災ずきん	
	□貴重品（通帳、権利証書のコピー）	
	□現金	
	□タオル	
	□着替え	
	□マスク	
	□軍手	
	□雨具	
	□ティッシュペーパー ウエットティッシュ	
	□ナイフ、缶切り、栓抜き	
	□ライター、マッチ、ろうそく	
	□ポリ袋、レジ袋	
	□健康保険証などのコピー	
	□救急医薬品（ばんそうこう、 消毒薬、体温計など）	
	□	
ぜん息患者さん用	□長期管理薬	
	□発作治療薬	
	□スペーサー	
	□ネブライザー（バッテリーなども）	
	□ピークフローメーター	
	□お薬手帳や病状のメモ	
	□	

◆備蓄品リスト

できれば 1 週間分（少なくとも 3 日分）を用意し、自宅や自家用車内などに保管しておきます。

品目	点検日
□飲料水（1 人 1 日 3 リットルが目安）	
□食料（米、即席麺、缶詰、レトルト食品）	
□食品（調味料、スープ、みそ汁など）	
□食品（チョコレート、あめなど）	
□燃料（カセットコンロ、予備のボンベ、 ランタンなど）	
□毛布、タオルケット、寝袋	
□洗面用具	
□鍋、やかん	
□割り箸、紙皿、紙コップなど	
□ラップ、アルミホイル	
□ウエットティッシュ、トイレットペーパー	
□生理用品	
□消毒用エタノール	
□安全靴	
□ブルーシート	
□新聞紙	
□使い捨てカイロ	
□簡易トイレ	
□予備のめがね、補聴器、つえ	
□工具類（ロープ、スコップなど）	
□	
□	
□	
□	
□	
□	