

非常持ち出し品 チェックリスト

重さの目安

男性

15kg

女性

10kg



POINT
1

ご自身やご家族に必要なものをすぐに持ち出せるよう準備しましょう。

POINT
2

避難に支障が出る重さにならないよう注意しましょう。

✓ ヘルメット	✓ 軍手	✓ 食料品	✓ 飲料水	✓ 現金・貴重品	✓ 携帯電話・充電器
✓ 常備薬	✓ 衛生用品	✓ メガネ	✓ 懐中電灯	✓ 情報ツール	✓ 予備電池
✓ ポケットティッシュ	✓ 携帯トイレ	✓ 救急セット	✓ ハサミ・カッター	✓ マスク	✓ 衣類・下着

食料品等

- 飲料水
(500ml×1人3本)
- 非常食
(乾パンなど)
- 栄養補給・調整食品
- 飴・チョコレート
- 粉ミルク・ほ乳びん
- 割り箸・スプーン・紙皿

生活用品・情報機器

- 携帯ラジオ
- 予備電池
- 携帯電話(スマートフォン)
- 携帯電話等の充電器
- 防災マップ
- 周辺地図
- 筆記用具(ペン・メモ帳)
- ハサミ・カッター
- 衣類・下着
- 靴下
- タオル
- 毛布
- ビニール袋
- メガネ

衛生用品

- ウェットティッシュ・ポケットティッシュ
- 携帯トイレ
- 紙オムツ
- 口腔ケア用品
- 生理用品
- ドライシャンプー
- マスク

身を守るもの

- ヘルメット
- ゴーグル
- 長袖・長ズボン
- レインコート
- 丈夫な手袋
- 笛
- 運動靴
(厚底の履き慣れたもの)
- 靴の中敷き
(踏み抜き防止)
- 懐中電灯(ヘッドライト)

医療品等

- 持病薬
- 常備薬
- 救急セット

貴重品

- 現金
- 預金通帳
- 印鑑
- 健康保険証
- 重要書類の番号を記したもの
- 家族等の連絡先・写真



日頃からの備蓄

非常時に備え、飲料(1人1日2~3リットル)や食料、生活用品などを物置、キッチン、押し入れなどに小分けして備蓄(最低3日分・推奨1週間分)しておきましょう。**ローリングストック法**(備蓄した非常食を毎月1回以上食べて買い足す備蓄法)を行うことで、非常食の消費期限切れを防いだり、消費期限が短いレトルト食品や野菜ジュースも非常食として活用できます。



平時に行う家庭での対策

- 家具や棚などの固定
L型金具、耐震ボールなどで固定しましょう。
- ガラス飛散防止(フィルム貼付)
- 感震ブレーカーの設置
地震発生時に自動的に電気の供給を遮断し、停電復旧時の電気火災を防ぎます。

