

# 非常用持ち出し品・備蓄品

災害に備え、日ごろから持ち出し品を用意しましょう。  
また、一定期間ごとに、持ち出し品のチェックをしましょう。

## 非常用持ち出し品 (避難時など、一時的な避難時に必要なもの)

非常用持ち出し品とは、一時的な避難時に必要なものです。すぐに持ち出せるよう準備しておきましょう。空いている所には、避難時に**最初の1日**をしのぐことを想定し、必要なものを記入しましょう

点検日：

年月	年月	年月
----	----	----

品名	チェック	品名	チェック	品名	チェック									
貴重品	現金 (小銭を含む)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	衛生用品	ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	便利品など	軍手	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	身分証、健康保険証など	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		トイレトペーパー	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		ロープ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	預金通帳、印鑑	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		タオル	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		笛、ブザー	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	母子手帳、高齢者手帳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		簡易トイレ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		ビニール袋	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
食料	非常食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	マスク	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	給水袋		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	飲料水	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	救急セット	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	その他個別に必要なもの		常備薬・持病薬	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	粉ミルク・哺乳瓶、離乳食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	生理用品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		看護用品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
衣類など	衣類、下着、靴下	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	紙おむつ (幼児用、高齢者用)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	防寒着、雨具	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	かがみ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	毛布、アルミ製保温シート	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	懐中電灯 (予備電池含む)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	携帯用カイロ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ローソク	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
情報収集用品	スリッパ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	マッチ、ライター	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	携帯電話 (充電器含む)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	筆記用具 (油性マジック)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	携帯ラジオ (予備電池含む)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ガムテープ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	家族の写真	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	万能ナイフ、万能はさみ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	緊急連絡先 (家族、親せき、知人)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	レジャーシート	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
	広域避難地図 (ポケット地図)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ヘルメット、防災ずきん	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

## 非常用備蓄品 (避難生活が長引く場合に必要なもの)

非常用備蓄品とは、避難生活が長引く場合に必要なものです。  
救援物資が届くまでの**3日間程度自足できる分量**を想定し、準備しましょう。

点検日：

年月	年月	年月
----	----	----

品名	チェック	品名	チェック				
飲料 飲料水 (1日3リットル) 非常用給水袋 (水を蓄える袋など)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	電源 予備の電池、携帯電話の充電器など	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
食料 アルファ米、乾パン、 インスタント食品、缶詰など	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	その他 使い捨てカイロ、新聞紙、雨具など	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
菓子類 ビスケット、チョコレートなど	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	乳児がいる場合 粉ミルク、おむつ、玩具など	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
衣類 上着、下着、くつした など	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	お年寄りがいる場合 看護用品、持病薬、予備メガネなど	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
タオル類 タオル、バスタオル、毛布など	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	女性がいる場合 生理用品など	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
調理器具類 卓上コンロ、ガスボンベ 鍋、ラップなど	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
食器類 紙皿、紙コップ、割りばし、スプーン、 フォークなど	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>