

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	PC		
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。乾パンが食べられない人は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		
14	脱脂綿	適宜		
15	ガーゼ(滅菌)	2枚		
16	ばんそうこう	10枚~		
17	包帯	2巻		
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	トイレトーパー	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		
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	洗淨綿		
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			
2	非常用給水袋			ポリ袋を重ねて代用も可。
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			

持ち出し品のチェックリスト

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」