

非常用持出袋と家庭内備蓄品を揃えましょう

1 災害発生直後

避難するときに最初に持ち出す
最低限の必要なもの

非常用持ち出し袋



2 復旧するまでの数日間

生活を取り戻すまでの数日間に
必要なもの(家族全員の分)

家庭内備蓄品



非常用持ち出し袋 (災害発生直後)

災害はいつ起こるかわかりません。

リュックに入れよう！
早く避難するため



『避難するぞ！』と思ったときにすぐ避難できるように準備しましょう！

POINT

非常用持ち出し袋に入れるもの(例)

- ◎ 食べ物(アルファ米・乾パン・缶詰)
- ◎ お水(飲料水・それ以外)
- ◎ 服(作業しやすい服) ◎ 懐中電灯



◎非常用持ち出し袋の中身を考えよう

◎持ち出し袋に入れるときに気を付けたいこと

「あれも入れたい」「これも入れたい」

持ち出し袋にたくさん入れすぎると

持ち出し袋の重さ

重くなる

背負うのが大変

重くなる

背負うのが大変

避難ができない

実際に背負って避難できるか確認することが大切





わたしだけの

『非常用持ち出し袋チェックリスト』

大雨や地震などの災害はいつ起こるかわかりません。このチェックリストを使っていつでも避難行動ができるように、備えを進めてみましょう。また、一度チェックして終わらずに、次のチェック日を決めて定期的に確認しましょう。



便利 品

- | | | | |
|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| ☐ ヘルメット | ☐ 懐中電灯 | ☐ 笛・ブザー | ☐ ナイフ |
| ☐ ライター | ☐ 軍手 | ☐ カイロ | ☐ 毛布 |
| ☐ 雨具 | ☐ レジャーシート | ☐ 給水袋 | ☐ 携帯トイレ |

衛生 用品

- | | | | |
|--------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ 救急セット | ☐ 常備薬 | ☐ タオル | ☐ トイレトペーパー |
| ☐ 着替え | ☐ 下着 | ☐ 歯磨きセット | ☐ ビニール袋 |
| ☐ ティッシュ | ☐ ウェットティッシュ | ☐ マスク | ☐ 消毒液 |

食 料

- | |
|------------------------------|
| ☐ 保存食 |
| ☐ 飲料水 |

貴重 品

- | | |
|-----------------------------|---------------------------------|
| ☐ 現金 | ☐ 鍵(車・家) |
| ☐ 通帳 | ☐ 身分証明書 |

情報 収集

- | | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| ☐ 携帯電話 | ☐ 携帯用充電器 | ☐ 筆記用具 | ☐ ラジオ |
| ☐ ポータブル蓄電池 | ☐ 乾電池 | ☐ 家族の写真 | ☐ 緊急連絡先 |

そ の 他

- | | | | |
|-------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ かばん | ☐ 体温計 | ☐ メガネ | ☐ コンタクトレンズ |
| ☐ 紙おむつ | ☐ 哺乳瓶・ミルク | ☐ 杖・歩行器 | ☐ 生理用品 |

絵にないものでわたしに必要なもの



災害が起きた時を想像して
あなたに必要なものを書いてみましょう

☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐
☐	☐

01 今回チェックした日

年 月 日



02 次回チェックする予定日

年 月 日

あなたの情報

氏名: _____

電話: _____

メール: _____

非常時の連絡先・電話番号

① 氏名: _____ Tel: _____

② 氏名: _____ Tel: _____

③ 氏名: _____ Tel: _____

避難するところ

① 大雨:
(避難完了に必要な時間: _____ 分)

② 地震:
(避難完了に必要な時間: _____ 分)

家庭内備蓄品（復旧するまでの数日間）

災害が起きても普段の生活に戻るためには時間がかかります
復旧（普段の生活に戻る）までに必要なものを用意しましょう

□ 水

1人当たり **3L/日**
目安は **7日分** 用意しよう



工 具

□ ロープ □ バール □ はさみ
□ のこぎり □ スコップ など

感 染 症 対 策

□ マスク □ 体温計 □ 消毒液
□ ビニール袋 □ スリッパ など

□ 食 料 品

目安は **7日分** 用意しよう



燃 料

□ 卓上コンロ □ 固定燃料
□ 予備のガスボンベ



日 用 品

□ 簡易トイレ □ 毛布 □ 寝袋
□ ラップ □ 食器類 □ カイロ
□ 筆記用具 □ 予備のメガネ

このチェックリストは一例です。家族によって必要な物が変わってきます。
詳しくは次ページへ！！

◎備蓄するときに気をつけることは何か考えよう！

◎備蓄するときに気をつけてほしいこと

- ・家族全員分を用意（備蓄）しよう！
- ・一緒に住んでいる家族が必要なものを考えて備蓄しよう

目が悪い家族 ➡ 予備のメガネ・予備のコンタクトレンズ

おじいちゃん・おばあちゃん ➡ 薬・お薬手帳

あかちゃん ➡ ミルク・ほ乳瓶・おむつ

ペット（いぬ・ねこ・鳥など） ➡ ペットフード

- ・アレルギー持ちの家族のことを考えて用意しよう
- ・家族全員が分かる場所に保管しよう
- ・食品の「期限」が切れていないか定期的に確認しよう

