

# 非常用持ち出し品 リスト

## 非常用持ち出し品袋 (1次)

1. リュックサック内のセット用品		
1	ローラーバッグ (リュックサック)	1個
2	貯水タンク	1個
3	加熱袋/発熱剤	各1
4	フォークスプーン	1本
5	多機能自家発電ユニット	1台
6	簡易トイレセット	3セット
7	ガーゼ付き救急絆創膏	4枚
8	ティッシュ	1個
9	軍手・笛・ロープ	1セット
10	マスク	4枚
11	アルミシート (防寒等)	1枚
12	ゴミ袋	1袋
13	収納ポーチ	1枚
14	生理ナプキン	3個
15	雨衣 (レインコート又ポンチョ)	1枚
16	使い捨て下着/女性用 (男性使用可)	2枚
17	体温計 (簡易型)	1本
18	防災カードマニュアル電話会社災害伝言リスト	1枚
19	長期保存飲料水500ml	1本
20	長期保存主食	2食分
21	長期保存副食	2袋

## 1次 持ち出し品

2. 必需品・貴重品類	
1	現金 (硬貨・紙幣)
2	車・家の予備キー
3	予備眼鏡、コンタクトレンズ等
4	常備薬・持病薬
5	マイナンバーカード (コピーでも可)
6	預金通帳 (コピーでも可)
7	健康保険証 (コピーでも可)
8	運転免許証 (コピーでも可)
9	パスポート・外国人登録証等 (コピーでも可)
10	ガムテープ 1個
11	油性ペン(太) 1本
12	筆記用具・メモ紙
13	万能ナイフ
14	レジャーシート 2畳 (大人2人分)
15	ソーラーパネル (スマホ充電用)
16	消毒液 (スプレー・ジェルタイプ)
17	防災マップ

◆避難時にすぐに持ち出すべき必要最低限の備えて、被災時・非常時の**最初**の**1～2日間**をしのぐための物品です。  
※個々の事情によって必要性が異なります。

## 1次 持ち出し品 (成人用)

◎リュックサックに追加した方がよいと思われる用品

3. 成人用品	
18	救急セット
19	鏡
20	ヘアブラシ
21	化粧品
22	おりものシート (下着代用品として)
23	ストール
24	圧縮タオル
25	固形石鹸・洗顔料
26	歯ブラシ・マウスウォッシュ
27	折りたたみ洗面器
28	ラップ
29	ポリプロピレン袋 (食品使用可)
30	ソーイングセット
31	髭剃り (カミソリ)
32	カラビナ
33	ロープ
34	風呂敷 (大判)

※個々の事情によって必要性が異なります。



「1次持ち出し品」とともに、避難時に身につけるヘルメット、帽子、ヘッドライト、運動靴も備えましょう。

## 1次 持ち出し品 (赤ちゃん)

◎リュックサックに追加した方がよいと思われる用品

4. 赤ちゃん用品	
35	ミルク (液・粉)
36	哺乳瓶
37	離乳食
38	乳児用スプーン
39	紙おむつ
40	おしりふき
41	バスタオル
42	ガーゼタオル
43	母子手帳
44	玩具
45	衣類 (着替え)
46	抱っこ紐
47	ベビーカー (状況により)

※個々の事情によって必要性が異なります。



## 1次 持ち出し品 (子供)

◎リュックサックに追加した方がよいと思われる用品

5. 子供	
48	絵本・本
49	お菓子
50	ゲーム・おもちゃ
51	衣類 (着替え)

※個々の事情によって必要性が異なります。

## 1次 持ち出し品 (ペット)

◎リュックサックに追加した方がよいと思われる用品

7. ペット用品	
60	ペットフード・おやつ
61	ペット用水
62	ペット用食器
63	ケージ
64	予備首輪
65	リード
66	ペットの健康手帳 (接種証明書・鑑札等)
67	ペットトイレ用品 (ペットシート・砂等)
68	マナー袋
69	おしりふき
70	玩具
71	スコップ

※個々の事情によって必要性が異なります。



## 1次 持ち出し品 (高齢者)

◎リュックサックに追加した方がよいと思われる用品

6. 高齢者用品	
52	高齢者手帳
53	おくすり手帳
54	おむつ・吸水パット
55	着替え
56	入れ歯
57	補聴器
58	杖
59	折りたたみ椅子

※個々の事情によって必要性が異なります。

## 2次 持ち出し品

避難した後で余裕がでてから安全を確認して自宅へ戻り、避難所へ持ち出したり、または自宅で避難生活を送る上で必要なものです。

救援物資が届くまでの数日間(3日間程度)、自足できる分量を備えましょう。

8. 2次持ち出し品		
カテゴリー	品目	
1 2 3	飲料 (3日分)	飲料水 (1人1日3ℓ)
		非常用給水袋 (予備)
		ペットボトル (長期保存水)
4 5 6 7 8	食料 (3日分)	アルファ米・切り餅
		乾パン・パン缶・缶詰類・レトルト食品
		インスタントラーメン
		ビスケット・チョコレート・キャンディー
		スープ・味噌汁・塩
9 10	衣類	着替え
		上着
11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	生活用品	バスタオル・タオル
		毛布
		雨具
		予備電池
		卓上コンロ・ガスボンベ・ライター・マッチ
		固形燃料・ロウソク
		鍋・やかん
		アルミホイル・ラップ (予備)
		皿・コップ (紙・ステンレスなど)
		わりばし・スプーン・フォーク
		ドライシャンプー
		新聞紙
		使い捨てカイロ・冷却シート
		ポリ袋 (大・中・小)・ジップロック
		ベビーパウダー
		洗濯バサミ・ハンガー
		使い捨て手袋
スリッパ		

●数量は各家庭の家族構成に基づき検討しましょう。  
置き場所も分散して保管して置きましょう。