



備蓄品および非常持ち出し品

避難するときに最初に持ち出すのが「非常持ち出し品」。

災害直後から混乱が収まるまでの数日間、自給自足するための物資が「備蓄品」です。

以下は一例です。とくに非常持ち出し品は、持って逃げられる量にしましょう。(男性 15kg 女性 10kg が目安)

非常持ち出し品

とっさの場合に持ち出せるようにリュックサックにつめておきたい

貴重品

- ☐現金 ※公衆電話用に硬貨も
- ☐印鑑
- ☐家や車の予備鍵
- ☐証書類
(健康保険証、免許証、通帳、保険証書、
権利書、マイナンバーカードなど)

情報収集用品

- ☐携帯ラジオ ※予備電池も
- ☐携帯電話(スマートフォン)の充電器
- ☐モバイルバッテリー ※ライト付きが便利
- ☐筆記用具

非常飲食品など

- ☐非常食 ※軽く高カロリーのもの
- ☐飲料水
- ☐給水袋
- ☐万能ナイフ

衛生用品

- ☐救急セット ※常備薬も
- ☐タオル ☐消毒液
- ☐マスク ☐体温計
- ☐トイレ用ペーパー
- ☐ウェットティッシュ
- ☐ビニール袋
- ☐下着類
- ☐紙おむつ
- ☐生理用品

安全用品

- ☐懐中電灯 ※予備電池も
- ☐ヘルメット ☐防災ずきん
- ☐軍手
- ☐上履き又はスリッパ
- ☐笛やブザー ※居場所を知らせるもの
- ☐マッチ ☐ライター
- ☐毛布 ☐保温シート
- ☐使い捨てカイロ



備蓄品

少なくとも3日(できれば1週間)は自力で生活できるように準備

- ☐飲料水 ※1人1日3ℓ
- ☐食品 ※アルファ化米、長期保存食品など専用品の他、
下記ローリングストックの活用を
- ☐給水用ポリタンク ☐バケツ
- ☐カセットコンロ ☐ガスボンベ
- ☐使い捨ての食器類
- ☐食品用ラップ

- ☐ランタン
- ☐災害用トイレセット
- ☐からだ拭きシート
- ☐水のいらないシャンプー
- ☐ガムテープ
- ☐ビニールシート



上記リストを参考に、特に乳幼児用品、高齢者用品等、災害時に配慮すべき方の用品も、家族構成に合わせて追加しましょう。

定期的に点検を!

いざというときに支障がないように食品類の賞味期限や
持出用品の不備を定期的に点検しましょう。

ローリングストックについて

備蓄専用の保存食なども大切ですが、
普段から少し多めに食料品や日用品を買っておき、
使った分だけ新しく買い足していくことで、
常に一定量の備蓄を自宅に確保しておくことを
ローリングストックと言います。
日常生活の中に、非常備蓄を上手に組み込みましょう。

一対象品目の例ー

ペットボトルの水や飲み物、レトルト食品、
インスタント食品、お菓子、乾麺、缶詰、乾物、漬物
カセットコンロのガスボンベ、ウェットティッシュ、
トイレ用ペーパー、食品用ラップ、ビニール袋、
乾電池、使い捨てカイロ

