

# 非常時持ち出し品チェックリスト

今すぐ必要でなくてもいつかはあなたを助けてくれるリストです。  
必要なものを足したり引いたりしながら、あなたの非常時持ち出し品をチェックし、  
持ち運びやすい緊急持ち出し用リュックなどにまとめておきましょう。

東海・東南海地震などの大規模災害が発生した際には救助活動は混迷します。  
救助・救護活動までの時間が相当数かかることも考えられますので、自助努力でできるだけ  
時間稼げできるよう念入りに準備しましょう。

## ◆◆◆チェック項目一覧◆◆◆

**重さの目安** 成人男性15kg、成人女性10kg

### ●必需品

- |                                  |                                    |                                    |                                |
|----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ラジオ     | <input type="checkbox"/> 懐中電灯(充電式) | <input type="checkbox"/> ロープ(5m程度) | <input type="checkbox"/> ローソク  |
| <input type="checkbox"/> 予備の電池   | <input type="checkbox"/> 携帯電話      | <input type="checkbox"/> ライター      | <input type="checkbox"/> 携帯コンロ |
| <input type="checkbox"/> 緊急ホイッスル | <input type="checkbox"/> すべり止め付軍手  | <input type="checkbox"/> 携帯トイレ     |                                |

### ●生活用品

- |   |                                 |                                  |                                  |
|---|---------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 衣類(下着・上着・靴下など) | <input type="checkbox"/> レインコート |                                  |                                  |
| <input type="checkbox"/> スリッパ           | <input type="checkbox"/> ポリ袋    | <input type="checkbox"/> レジャーシート |                                  |
| <input type="checkbox"/> 寝袋             | <input type="checkbox"/> タオル    | <input type="checkbox"/> 生理用品    | <input type="checkbox"/> 石鹸・歯ブラシ |
- (阪神大震災の際、生理用品の不足も深刻でした)

### ●応急医薬品

- |                                |                                    |                                    |                              |
|--------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 常備薬   | <input type="checkbox"/> マスク       | <input type="checkbox"/> ポケットティッシュ |                              |
| <input type="checkbox"/> 救急セット | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ | <input type="checkbox"/> 目薬        |                              |
| <input type="checkbox"/> 解熱剤   | <input type="checkbox"/> 鎮痛剤       | <input type="checkbox"/> 胃腸薬       | <input type="checkbox"/> 風邪薬 |
| <input type="checkbox"/> 包帯    | <input type="checkbox"/> 絆創膏       | <input type="checkbox"/> ガーゼ       | <input type="checkbox"/> はさみ |

### ●貴重品

- |   |                               |                                |                              |
|---|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 現金(テレホンカードは使えなくても小銭は使える) | <input type="checkbox"/> 預金通帳 |                                |                              |
| <input type="checkbox"/> 印鑑                       | <input type="checkbox"/> 免許証  | <input type="checkbox"/> 健康保険証 | <input type="checkbox"/> 診察券 |
| <input type="checkbox"/> 家族の写真・記録・連絡先             |                               |                                |                              |

### ●非常食品

- |   |                                 |   |                                 |
|---|---------------------------------|---|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 飲料水(1人分は1日3リットル程度必要) |                                 |   |                                 |
| <input type="checkbox"/> カンパン                 | <input type="checkbox"/> 食品用ラップ | <input type="checkbox"/> 缶詰(缶切り不要なもの)   |                                 |
| <input type="checkbox"/> インスタント食品             | <input type="checkbox"/> 栄養補助商品 | <input type="checkbox"/> アルファーマイ        | <input type="checkbox"/> レトルト食品 |
| <input type="checkbox"/> チョコレート               | <input type="checkbox"/> 梅干し    | <input type="checkbox"/> ミルク(赤ちゃんがいる場合) |                                 |

### ●その他

- |   |                               |                                |                               |
|---|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ベビー用品                    | <input type="checkbox"/> 防災頭巾 | <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> 筆記用具 |
| <input type="checkbox"/> 避難・救助に必要なドライバー・ベンチ・バールなど |                               |                                |                               |

