

非常時持ち出し袋(1人分) チェックリスト

	品目	備考メモ	チェック
1	非常食	調理しなくても良い物。 (乾パン、氷砂糖、ブドウ糖、缶詰など食べなれたものを)	
2	飲料水 500ml×3本	「1人1日2～3L必要」持出し時は重量の点から、半分程度が妥当。	
3	懐中電灯	予備の乾電池も忘れずに。手動発電式のものもある。	
4	万能ナイフ(10徳ナイフ)	ナイフ、はさみ、缶きり、栓抜きなど複合ツールがあると便利。	
5	軍手、皮(ゴム)手袋	軍手は熱に強い綿100%のものを。怪我を防止する為にはとても重要。	
6	救急セット	絆創膏、消毒液、包帯、三角巾、毛抜きなど。	
7	マスク	防寒用としても使える。	
8	常備薬・持病薬	お薬手帳も忘れずに。	
9	歯磨きセット	水が使えない時に液体ハミガキがあると良い。	
10	割り箸	スプーンやフォークなどがあると便利。	
11	ラップ	食器を覆う、負傷した時の包帯代わりにするなど汎用性がある。	
12	レジャーシート	雨よけ、避難先のスペース確保にも。(1人1畳程度欲しい)	
13	防寒用(アルミ)ブランケット		
14	簡易トイレ		
15	タオル・バスタオル	2枚程度。防寒用、丸めて枕に、汚れのふき取り、怪我の手当てなど。	
16	ビニール袋(大、中、小)	10枚程度。物を入れたり、トイレに使用、雨具としても使える。	
17	トイレトーパー		
18	ウェットティッシュ		
19	ガムテープ(布製)	伝言メモを張るなど。多用途。	
20	筆記用具	油性マジック、ペン類、メモ帳など。	
21	小銭		
22	携帯ラジオ	情報収集は不可欠。電池式は予備の乾電池も忘れずに。	

非常時持ち出し品(1～22)は基本となる物です。

**両手が使えるようにリュックに入れ、
1人1つずつ用意しましょう。**

性別、年齢、家族構成、健康状態、季節など個々の事情によって必要な物は変わってきます。
裏面を参考に自分の家にあった非常時持ち出し品をそろえておいて下さい。



☆半年に1回は中身の確認を！！

制作:河南町消防団 女性分団

検討したいもの！！

☆個々の事情によって異なる物

★人によって必要な物・あると便利な物

1	家や車の予備キー		12	ロープ(救助用、救難はしごの代用)	
2	めがね、コンタクトレンズ		13	スリッパ	
3	携帯電話		14	着替え	
4	モバイルバッテリー、充電器		15	アルミホイル	
5	預金通帳		16	体ふきシート	
6	健康保険証		17	雨具(レインコート)	
7	運転免許証		18	給水用タンク(折たたみ式も)	
8	印鑑		19	アレルギー食	
9	ろうそく(長時間の使用に)		20	ペット用品	
10	ライター		21	電源タップ・延長コード	
11	新聞紙		22	家族の写真(はぐれた時など)	

★女性用品

1	生理用品(下着の代用として、傷の手当て等ガーゼの代用としても重宝)		5	下着・使い捨てパンツなど	
2	化粧品				
3	ブラシ				
4	ヘアゴム				

★高齢者用品

1	高齢者手帳		4	介護ケア用品	
2	老眼鏡		5	オムツ・尿取りパットなど	
3	入れ歯・ケース・洗浄剤など				

★乳幼児用品

1	粉ミルク・液体ミルク		8	ガーゼ	
2	哺乳瓶		9	紙おむつ	
3	離乳食		10	母子手帳	
4	スプーン		11	お気に入りのおもちゃ	
5	お尻ふきシート		12	着替え	
6	バスタオル		13	ベビーカー (荷物の運搬用としても役立つ)	
7	お菓子(食べ慣れた物)				

★季節もの

1	カイロ	
2	冷却ジェルシート	
3	氷のう	
4	うちわ	
5	虫除け	



☆就寝時のいざという時に備え、枕もとに運動靴、笛、ヘルメット(防災ずきん)、懐中電灯を備えておきましょう！！