

非常持ち出し品チェックリスト

マンション管理士・行政書士川原一守事務所

点検日： 年 月 日 号室（氏名）

2次持ち出し品

「2次持ち出し品」とは、避難した後で少し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リ、または自宅で避難生活を送る上で必要なものです。救助物資が届くまでの**数日間(3日間程度)**、**自足できる分量**を備えましょう。

番号	カテゴリ	品名	数量	重要度	備考メモ		
1	飲料	飲料水		◎	2Lのペットボトル6本入りの箱で購入し備える。		
2		非常用給水袋			水を蓄える、運ぶ。		
3	食料	アルファ米		◎	各自の嗜好とも照らして、3日間分程度をしのぐ食料品を備える。目安として「サトウのごはん」が200g		
4		乾パン					
5		パン缶					
6		インスタントラーメン					
7		缶詰類					
8		レトルト食品					
9		切り餅					
10		スープ					
11		味噌汁					
12		ビスケット					
13		キャンディ					
14		チョコレート					
15		塩					
16		衣類	上着				○
17	下着						
18	靴下						
19	生活用品	タオル		○			
20		バスタオル					
21		毛布					
22		雨具					
23		予備電池				◎	
24		卓上コンロ					
25		ガスボンベ					
26		固形燃料					
27		鍋					
28		ラップ					食器の上に敷いて用いると、食器を洗わずに済み、貴重な水の節約になる。けがの応急措置にも役立つ。
29		アルミホイル					
30		やかん				○	
31		皿(紙・ステンレスなど)					
32		コップ(紙・ステンレスなど)					
33	わりばし						
34	スプーン						
35	フォーク						
36	歯ブラシ			電池式・手回し式等各種ある。			
37	石鹸						
38	ドライシャンプー						
39	携帯電話の充電器		△				
40	新聞紙						
41	使い捨てカイロ						
42	安全ピン						
43	その他	チェックリスト		△	非常持ち出し品の内容のチェックリスト		

重要度の設定：◎…必需品 ○…備えておきたい品 △…あると便利

- 数量は各家庭の家族構成に基づき検討しましょう。
- 持ち出しやすい容器にまとめて、常備しましょう。

各家庭でいざという時に備える「非常持ち出し品」。災害時に、被災地に救援物資が届くまでの3日間程度を自足してそのぐための備えを、「1次」と「2次」の2つの段階で設定しています。リストを参考に、あなたのご家庭に必要なセットの検討・用意をぜひ進めてみてください。

- 1・基本項目は、参考として一般的な家庭の大人2人のために必要な数量を設定しました。
- 2～5は、個々人や家庭の事情にあわせ、1に加えて備えを検討すべき項目です。

2・必需品・貴重品類 ○個々の事情によって必要性が異なる。		
1	現金	
2	車や家の予備鍵	
3	予備メガネ・コンタクトレンズ等	
4	携帯電話	
5	預金通帳	コピーや番号の控えなどの工夫も可。
6	健康保険証	コピーや番号の控えなどの工夫も可。
7	運転免許証	身分証明ともなる。
8	パスポート・外国人登録証等	
9	印鑑	
10	証書類	
11	住民票	

3. 女性用品 ○個々の事情によって必要性が異なる。		
1	生理用品	傷の手当て等が「セ」の代用としても重宝する。
2	ホイッスル付ライト	
3	鏡	
4	ブラシ	
5	化粧品	
6	おりものシート	下着の代用としても重宝する。

4・高齢者 用品 ○個々の事情によって必要性が異なる		
1	高齢者手帳	
2	おむつ	
3	着替え	
4	持病薬	
5	予備メガネ	
6	看護用品	

5・あかちゃん 用品 ○個々の事情によって必要性が異なる		
1	粉みるく	
2	哺乳瓶	
3	離乳食	
4	スプーン	
5	洗淨綿	
6	バスタオル	
7	ガーゼ	
8	紙おむつ	
9	母子手帳	
10	玩具	
11	着替え	
12	ベビーカー	荷物運搬用としても役立つ。(非常持ち出し袋には入らない。)

- これらの品は「非常持ち出し袋」に入れ、いざというときにずばやく持ち出せる所におきましょう。
- 「1次持ち出し品」とともに、避難時に身につける「防災頭巾」・「はきもの」も備えましょう。

1次持ち出し品

「1次持ち出し品」とは、避難時にすぐに持ち出すべき、必要最低限の備えで、被災時・非常時の**最初の1日間をしのぐための**物品です。

1・基本品目31点 ○あらゆる家庭に共通して必要。					
番号	品名	数量		備考メモ	
		大人2人分			
1	非常持ち出し袋	1個		家の中の取り出しやすいところに置く。各家庭で最低1つは用意。	
2	缶入り乾パン(110g)	2個		氷砂糖入り。最低限の食料として。	
3	ペットボトル入り飲料水(500ml)	6本		水は「1人1日3L」の備えが必要と言われるが、持ち運びの重量の点から、半分の「1人1日1.5L×2人分」程度が妥当とした。	
4	懐中電灯	2個		家の中の取り出しやすいところに置く。各家庭で最低1つは用意。	
5	ローソク	2本		長時間の使用に適している。	
6	ライター	2個		ローソク・暖房器具への点火などに。マッチよりも使い勝手が良い。	
7	携帯ラジオ	1台		被災時の情報収集は不可欠。予備電池も忘れずに。	
8	軍手・手袋	2対		軍手なら熱にも強い綿100%のものを。皮手袋は、ガラスの破片の片付け等で役に立つ。	
9	タオル	4枚～		汚れの拭き取り、ケガの手当て、下着の代用など、用途は広い。汎用性が高いので、少し多めに用意するのがおすすめ。	
10	ポリ袋	10枚		大小合わせて10枚程度。物を入れる、雨具の代用としてかぶる等、汎用性が高い。	
11	トイレトペーパー	1ロール		水に溶ける。トイレのほか、多用途	
12	ウエットティッシュ	2個～		水がない時、役に立つ。	
13	万能はさみ	1セット		ハサミ、ナイフ、カンキリ、セクヌキ等の機能がある複合ツールがひとつあると便利。「サバイバルナイフ」など。また、各機能ごとの単品の用意でも可。	
14	救急袋	1枚		15～23をまとめて収納する	
15	毛抜き	1本		・とげ抜き、ピンセット等として使える。	
16	消毒薬	1本		15～23をまとめて、14(救急袋)に収納する。	
17	脱脂綿	適当量			
18	ガーゼ(滅菌)	2枚			
19	ばんそうこう	10枚～			
20	包帯	2巻			
21	三角巾	2枚			
22	マスク	2枚			
23	常備薬・持病薬など	適当量			
24	ロープ 5m	1本			救助用、避難はしごの代用となる。人の体重を支えられる強度のあるものを。
25	レジャーシート2畳	1枚			1人あたり1畳分程度が欲しい。避難先のスペース確保に。
26	サバイバルブランケット	2枚		非常時の軽量防寒ブランケット	
27	簡易トイレ	2枚～		非常時において、トイレにいけないことはかなり深刻。「簡易トイレ」として市販されている袋型のものを備えておきたい。	
28	現金(10円玉)	約50枚		公衆電話用。(非常時、携帯電話・自宅電話とも機能しない可能性がある。)100円玉があっても良い。(カード系の機種は電気が落ちていると使えない。)	
29	ガムテープ(布製)	1個		伝言メモを貼る等。	
30	油性マジック(太)	1本		伝言を書く。	
31	筆記用具	1セット		メモ帳と、ペン類。	

- 袋の重要目安は一般的に、男性15Kg、女性10Kgと言われてますが、個々の事情に合わせた調整が必要です。(ちなみに当リスト基本品目セット「大人2人分」の重量は8Kgになりました。)