

# 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・非常時の最初の一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、持ち運び次の重量の点から、半分の「1人1日1.5L×2人分」程度が妥当とした。保存性の良い「スーパーストック水(500ml)」もある。
4	懐中電灯	2個		さまざまな種類があるが、自分が使い慣れたもの、使いやすいシンプルなものを目安に。電池式は、予備電池の備えも忘れずに。電池不要・手動発電式もある。人1個がベスト。
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		災害時の情報収集は不可欠。予備電池も忘れずに。
8	万能はさみ	1セット		はさみ、ナイフ、お刺し、お灸など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。
9	軍手・手袋	2対		軍手なら熱にも強い綿100%のものを。革手袋は、ガラスの破片の片付けなどで役立つ。
10	ロープ 7m～	1本		救急用、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。
11	救急袋	1枚		12～20をまとめて収納する。
12	毛抜き	1本		<ul style="list-style-type: none"> <li>とげ抜き、ピンセット等として使える。</li> <li>12～20をまとめて、11(救急袋)に収納する。</li> <li>防寒用としても重要。</li> <li>あわせて処方箋のコピーも。</li> </ul>
13	消毒薬	1本		
14	脱脂綿	適当量		
15	ガーゼ(滅菌)	2枚		
16	ばんそうこう	10枚～		
17	包帯	2巻		
18	三角巾	2枚		
19	マスク	2枚		
20	常備薬・持病薬など	適当量		
21	レジャーシート 2畳	1枚		一人あたり1畳程度がほしい。避難先のスペース確保に。
22	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。
23	簡易トイレ	2枚～		非常時において、トイレに行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を備えておきたい。
24	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。
25	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。
26	トイレットペーパー	1ロール		水に溶ける。トイレのほか、多用途。
27	ウエットティッシュ	2個～		水がない時、役に立つ。
28	現金(10円玉)	約50枚		公衆電話用。100玉があっても良い。(非常時、携帯電話・自宅電話とも機能しない可能性がある。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		伝言メモを貼るなど。
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。

●袋の重量目安は一般的に、男性15kg、女性10kgと言われますが、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」の重量は約8kgになりました。)

# 1次持ち出し品

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。 身分証明ともなる。
7	運転免許証		
8	パスポート・外国人登録証		
9	印鑑		
10	証書類		
11	住民票		
12			
13			

## 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		傷の手当て等ガーゼの代用としても重宝する。
2	ホイッスル付きライト		
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。
7			
8			

## 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		
7			
8			

## 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	粉ミルク		
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)
13			
14			

- これらの品は「非常持ち出し袋」に入れ、いざというときにはす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。

# 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り、または自宅で避難生活を送る上で必要な物です。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。

番号	カテゴリー	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。 水を蓄える、運ぶ。
2		非常用給水袋			
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。
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		○	季節・個々の状況により必要な物、数量を判断。
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			
29	アルミホイル		○	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。ケガの応急措置にも役立つ。	
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				
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。