

0次の備え
いつも携帯！

1次の備え
非常持ち出し品

2次の備え
安心ストック

「非常持ち出し品」として備えるものの中から、携帯ができそうなものは、いつも使うバッグや、ポケットに入れ、身につけましょう。

「非常持ち出し品」は、さっと持ち出して逃げられるコンパクトなバッグに入れておきましょう。

非常時、ライフラインが途絶え、もしも助けの手が届かなかったとしても、何日間も、自給自足でしのげる物品を備蓄しましょう。（最低3日分）

分類	種類	品目	0	1	備考
			携帯	非常	
携帯又は非常持ち出し袋で準備	水	飲料水	○	○	
	食料	携帯食	○	○	菓子、栄養補助食品等
		非常食		○	調理なしで食べられるもの
	装備	ヘルメット、防災ずきんなど		○	
		ホイッスル	○	○	
		手袋		○	
		運動靴、雨かっぱ		○	
		懐中電灯（予備電池も）		○	
				○	
	道具	万能ナイフ類		○	
		ロープ（10m）		○	体重を支えられる太さ
	情報	携帯ラジオ	○	○	
		連絡メモ・備えリスト		○	
		身分証明証（そのコピー）	○	○	
		筆記用具		○	防水ノートもある
		油性マジック（太）		○	伝言を書く
		現金（硬貨）	○	○	公衆電話用など
	救急	救急用品セット	○	○	消毒綿、脱脂綿、ガーゼ、ばんそうこ、包帯、三角巾など
		毛抜き		○	とげ抜き、ピンセットとして
		持病薬、常備薬	○	○	処方箋のコピーやお薬手帳も
	衛生	マスク	○	○	防寒用としても使える
		携帯トイレ		○	
		ティッシュペーパー、トイレットペーパー		○	
		ウェットティッシュ		○	ノンアルコールと除菌用2種類
	防寒	使い捨てカイロ		○	
		サバイバルブランケット	○	○	非常時の軽量簡易防寒具
	汎用	ハンカチ（大判）、手ぬぐい		○	
		タオル、ストール		○	高い汎用性がある
		安全ピン		○	タオル等をとめるのに便利
		ポリ袋	○	○	大小合わせて。汎用性が高い。
		ビニールシート、レジャーシート		○	備蓄ではキャンプ用もお勧め
		ライター、マッチ		○	マッチよりライターの方が使いやすい
		布ガムテープ		○	多用途

☆自分と家族の命が助かった後は、隣近所で助け合いましょう！

分類	種類	品目	備考
自宅などに備蓄する生活品目	衣	衣類・雨具（ポンチョ、雨合羽など）	
		毛布	
	食	保存食類（飲料水、非常食）	ふだん食べ慣れている物と栄養補助食品など
		塩、調味料	
		食器類、アルミホイル、缶切り	ステンレス、紙など。キャンプ用品も便利
		カセットコンロ・ボンベ	
	住	鍋（蓋つきのもの）	煮る、焼く、炒める、炊く兼用の物
		ドライシャンプー	
		重曹	消臭、掃除等多用途に使える
		ふろしき	汎用性が高い
	便利品・汎用品	歯磨きセット、洗口液、石鹸	子どもの洗口液はノンアルコールなどの低刺激の物
		地図（避難用など）	
		電池、工具類、新聞紙、段ボール	
		ろうそく	火災には気をつける
		非常用給水袋、タンク類	給水所で水をもらう際に必要
		キッチンペーパー	
		ホワイトボード	メモ用、情報伝達用
		さらしの布	汎用性が高い
		スリッパ	避難所の上履きとして使用
		蚊取り線香、ハエ除け、虫よけスプレー	
		家族の写真、災害用家族カード	なるべく家族の特徴が分かるように
		ラップ	食器に敷いて食べ終わったらラップだけ捨てる 負傷時に、清潔な布の上から巻きつける まるめてスポンジ代わりに使用する
個別に備えを検討する品目	貴重品など	ポリタンクなどに貯めた水	
		予備鍵（家、車）	
		予備メガネ、コンタクトレンズ	拭き取りようのウェットティッシュもあると便利
	女性	印鑑、通帳・証書類のコピー	
		生理用品（おりものシート）	ビデも重宝する
		防犯ブザー	
		ヘアブラシ、鏡、ヘアゴム類	
	高齢者	基礎化粧品、ハンドクリーム	オールインワンゲル、拭き取り化粧水など
		介護手帳、介護用品、紙おむつ	
		入れ歯、補聴器	
	乳幼児	粉ミルク、哺乳瓶、離乳食	
		清浄綿	
		バスタオル	
		紙おむつ、おしり拭き、だっこ紐	
		母子手帳	
	障がい者・外国人など	おもちゃや絵本	
		障害者手帳	
		助けを求める手段	ホイッスル、サイレンなど
		移動を助ける手段	杖、白いテープ、おんぶひもなど
		情報を得る手段	ラジオ、ワンセグなど
		コミュニケーションを助ける手段	筆記用具、レコーダー、コミュニケーションボードなど
		落ち着ける、安心できるもの	
	ペット	要援護者と確認できる外装	ベスト、腕章など
		ペット用品	えさ、ケージ（旅行用など）、糞尿処理用品など