

お家が住めなくなった時の 非常持ち出し品 チェックリスト（共通）

監修・協力 防災士 佐藤 美嶺



自宅が住めない状況になることもあります。「非常持ち出し品」を自宅に備えておきましょう。

以下のリスト品に加え、子どもの対象年齢にあったリスト品を準備しましょう。

必ず用意しておくもの

- 飲料水 (500ml×人数分) …… 本当は3日分あると安心。重量が重いので、持てるだけ
- 非常食 (1日分×人数分) …… 本当は3日分あると安心。重量を考えて入るだけ
- ラジオ・懐中電灯 (携帯充電器付) …… 手回し・ソーラーのものが便利
- 除菌シート …… 非常時は手が洗えないので必須
- 予備の乾電池 …… 懐中電灯用
- タオル (大・小) …… 用途いろいろ。体温調節にも使える。
- 生理用品、おりものシート

避難や難所生活に役立つ

- サバイバルナイフ
- 防寒シート (冬期) …… 寒さ対策に
- 使い捨てカイロ (冬期) …… 寒さ対策に
- レインコート …… 防塵・寒さ対策に。大人用と子供用はボタンやファスナーの企画が同じものがオススメ
- 箸・スプーン …… 自分専用のもがあると安心
- 軍手 (できれば革手袋) …… 作業するのに必需品
- 下着・靴下 …… 身体の清潔を保つために
- ガーゼ …… ケガの手当に
- 包帯 (三角巾やストッキングでも代用可) …… ケガの手当に
- ライター／マッチ …… 濡れないようにしておく
- 携帯トイレ …… 特に市街地で被災した場合、トイレ事情は深刻。一つは持つと安心。
- 地図 …… 引越して間もない人は必須
- 通帳のコピーなど …… 口座番号の控えでもOK、その他にも必要なことをメモして入れておく。
- 虫除けスプレー (夏期) …… 災害時は害虫が大量に発生する事もある
- うちわ、扇子など (夏期) …… 暑さ対策に

いろいろ使える便利なもの

- 大小ビニール袋 …… 汚れ物を入れたり、乳幼児のおむつカバーにしたり、手袋のかわりにしたり。
- 食品用ラップ …… 食器にかぶせて衛生的に食事ができる。包帯がわりや防寒にも。
- 風呂敷・手ぬぐい …… 乾きが早いので、雑菌が繁殖しにくい。ケガの手当や、乳幼児のおむつにしたりバッグ代わりにしたり。

※いざという時に必要なものはそれぞれ違います。あくまでも参考として、ご自身の家庭で何が必要か考えてみてください。