



非常持ち出し袋 チェックリスト



非常持ち出し袋（リュック）に入れて、事前に備えておく物

- 飲料水（1人3ℓ/日）
- タオル・毛布 
- 缶切り・万能ナイフ
- 懐中電灯 
- 防災用ヘルメット（頭を守れる物）
- 洗面用具（歯ブラシ・歯磨き粉・ドライシャンプー等）
- 救急セット（常備薬等含む） 
- 感染症対策用品（マスク・消毒液・ウェットティッシュ・体温計等） 
- 食料品（ご飯・レトルト食品・缶詰・栄養補給食・チョコ等ローリングストックを上手に活用して） 
- LEDライト・ライター・マッチ
- 電池（多種類）・携帯用充電器 
- 軍手
- 着替え用衣類（防寒着・雨具・下着等含む） 
- 生活用品（ティッシュ・トイレットペーパー・ガムテープ・ゴミ袋（多種類）等） 

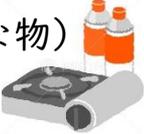
避難する際に用意して、持って行く物

- 貴重品  
（免許証・保険証・印鑑・通帳・現金（公衆電話用に10円玉を多めに）等）

※これらは主な物のリストです。この他にも各自必要な物を用意し、いざという時にすぐに持ち出せるようにしましょう。

※あまり欲張りすぎないことも重要です。重さの目安は、男性15kg、女性10kg程度です。

あると便利な物

- カセットコンロ・カセットコンロボンベ・スチール製鍋（小型で軽量の物）
- 紙皿・紙コップ・ラップ
（ラップを使用すれば汚れずに済み、傷の応急処置にも使用可）
- ブルーシート・段ボール・新聞紙（風雨避け・防寒・空間の間仕切り等に使用）
- 簡易トイレ（断水時や公共トイレの混雑時に使用）
- 風呂敷・バンダナ等（怪我の手当・目隠し・汚れ拭き等）

赤ちゃんがいる場合に、備え、持ち出す物

- ミルク（粉・キュービックタイプ・液状等）
- 哺乳瓶
- 離乳食
- 紙おむつ
- お尻ふき
- 抱っこひも
- 子ども用の着替え・タオル
- 母子手帳

女性が備え、持ち出す物

- 生理用品
- 中身の見えない不透明なゴミ袋
- 防犯ブザー・ホイッスル等

高齢者が備え、持ち出す物

- 大人用紙パンツ・おむつ
- 入れ歯（洗浄液等含む）
- 補聴器
- 杖
- 介護用品

※これらは主な物のリストです。この他にも各自必要な物を用意し、いざという時にすぐに持ち出せるようにしましょう。

ペットがいる場合に、備え、持ち出す物

- ケージ・リード
- ペットフード・水・食器
- トイレ用品
- 新聞紙・雑巾
- 普段から使用している好きなおもちゃやタオル

同行避難とは、避難場所までペットと一緒に避難することをいいます。

避難場所で、ペットと人が同じスペースで過ごす、**同伴避難**を指すものではありません。

災害時にペットを守るためのもの

チェックリスト

出典：環境省

災害時に避難するときは**同行避難**が原則です。避難先で落ち着いて行動できるよう、普段から吠えなかったりケージに入れるようにしつけることが大切です。

- 1週間分以上のフード、水、食器
- 飼い主の連絡先やペットの情報を記録した迷子札
- 予備の首輪、リード(伸びないもの)
- ペットシーツ
- トイレ用品
- その他、
 - においのついたタオルなど
 - 好きなおもちゃ
 - フラシ
 - ガムテープ
 - 新聞紙
 - フランケット (ペットの体を包める大きさ) などもあると便利!
- 療法食、薬
- 洗濯ネット (猫の逃げだし防止など)
- フラシ
- ガムテープ
- 新聞紙
- フランケット (ペットの体を包める大きさ)

必要なペットには必ず用意

足環、耳標、マイクロチップなどもある



※これらは主な物のリストです。この他にも各自必要な物を用意し、いざという時にすぐに持ち出せるようにしましょう。