

✓ 主な非常持ち出し品・備蓄品をチェック

● 非常持ち出し品

※ 避難するとき、最初に持ち出すもの。「非常持ち出し袋」に準備しましょう。

● 備蓄品

※ 断水・停電が続いても生活できるように、7日以上は準備しましょう。

分類	品 目	点検日
食料・水	非常食（アルファ化米、缶詰、レトルト食品、ドライフーズ、栄養補助食品など火を通さなくても食べられる物）	
	飲料水（1人あたり1日3リットル）	
	離乳食、粉・液体ミルク、ほ乳びん	
貴重品	現金（紙幣と硬貨）	
	運転免許証、マイナンバーカード、健康保険証	
	通帳（口座番号のわかるもの）、印かん	
	家族の写真（はぐれた時のために）、大切な思い出の品	
衛生用品	携帯トイレ（1人あたり1日5回）	
	医薬品（傷薬、絆創膏、解熱剤、かぜ薬、胃腸薬、目薬等）	
	持病の薬、お薬手帳（薬のメモ等）	
	体温計	
	マスク	
	ティッシュ、除菌シート、アルコール消毒液	
	タオル、歯ブラシ、マウスウォッシュ、体ふきシート等	
	コンタクト用品、眼鏡	
衣類	上着、下着、靴下、雨ガッパ	
	防寒具（アルミブランケット、カイロ等）	
生活用品 他	スマホ充電器、モバイルバッテリー（充電確認が必要）	
	携帯ラジオ（予備電池）	
	懐中電灯（予備電池）、ろうそく、ライター	
	防災用ヘルメット（折り畳みが便利）、軍手	
	スリッパ（避難所用上履き）、防犯ブザー（護身用）	
	文具類（ペン・マジック類、メモ帳等）	
	ナイフ、缶切り、栓抜き	
	ペットフード、リード、ゲージ、排せつ用品	

分類	品 目	点検日
食料・水	非常食（アルファ化米、缶詰、レトルト食品、ドライフーズ、栄養補助食品など火を通さなくても食べられる物）、粉ミルク	
	飲料水（1人あたり1日3リットル）、非常用給水袋、ポリタンク	
台所用品	食器類（割り箸、スプーン、紙皿、紙コップ）	
	カセットコンロ、予備のガスボンベ、固形燃料	
	鍋、やかん	
	ラップ、アルミホイル	
衛生用品	携帯トイレ（1人あたり1日5回）、トイレットペーパー	
	体温計	
	マスク	
	ティッシュ、除菌シート、アルコール消毒液	
	タオル、歯ブラシ、マウスウォッシュ、体ふきシート、ドライシャンプー等	
	生理用品、紙オムツ、ごみ袋（大・小）	
衣類 寝具類	衣類（季節ごとに入れ替え）	
	防寒具（カイロ、アルミシート、寝袋等）	
生活用品	照明（LEDランタン、懐中電灯、ろうそく、ライター）	
	電源（電池、モバイルバッテリー、ポータブル電源、ソーラーパネル）	
	工具（ロープ、バール、スコップ、ノコギリ、車のジャッキ、軍手など）	
他	文具（筆記用具、マジック、メモ帳）	

分類	品 名	点検日
わが家に必要な物		

※ 日々使う食料等のストックを多めに確保し、使った分を買い足すローリングストック方式を活用しましょう。